దేహారోగ్యధర్మబోధిని

గ్రంథకర్త:

కందుకూరి వీరేశలింగము పంతులు



ప్రకాశకులు:

హితకారిణీ సమాజము

రాజమహేంద్రవరము

1950

విషయసూచిక





పీఠిక

మొదటికూర్పు

దేహారోగ్యధర్మములను బోధించెడుగ్రంథములు తెలుఁగుభాష లోనంతగా లేవు. ఉన్నవానిలో సహితము కొన్ని మిక్కిలి పెద్దవిగాను, కొన్ని మిక్కిలి చిన్నవిగాను ఉండి బాలురకును బాలికలకును సుబోధములు కాకున్నవి. కాఁబట్టి యెల్లవారికి నుపయోగపడునట్లుగామిక్కిలి సులభశైలితో నేనీగ్రంథమును రచియించితిని. ఇది మొట్టమొదట స్త్రీలయుపయోగము నిమిత్తమయి "సతీహితబోధిని" లోఁ బ్రకటింపఁబడినను, ఇది పాఠశాలలలోని బాలురకును బాలికలకును సమస్త జనులకును గూడ నుపయోగకరముగా నుండు ననుటకు సందేహముండదు. పరీక్షలకుం బోవువారు దీనిని జదివి సులభముగా గ్రహించి పరీక్షలలోఁ గృతార్థులు కావచ్చును. ఇట్టి గ్రంథములు ప్రతికుటుంబములోను ప్రతిగృహిణియొద్దను ఉండఁదగినవి. మహాజనులును విద్యాశాఖవారును దీనినాదరించి గ్రంథకర్తకు ప్రోత్సాహమును గలుగింతురని నమ్ముచున్నాను.

రాజమహేంద్రవరము
10 వ మెయి 1889 సం॥ } కందుకూరి వీరేశలింగము.

ఉపోద్ఘాతము.

ప్రపంచములోని సుఖము లన్నిటిలోను దేహారోగ్యమువలనఁ గలుగు సుఖముతో సమానమయినదిమఱియొకటియేదియు లేదు. కావు ననే మనపూర్వులు "శరీరమాద్యంఖలు ధర్మసాధన" మ్మనిశరీరమునే మొదటిధర్మసాధనమునుగాఁ జెప్పియున్నారు. కోట్లకొలఁదిధన మున్నను, లక్షలకొలఁది వస్త్రాలంకారము లున్నను, వేలకొలఁది పరిచారిక లున్నను, నూఱులకొలఁది దివ్యభవనము లున్నను, ఈలోకములోనివి మఱియేవి యెన్నియున్నను, అనుభవించుట కొక్క దేహారోగ్యములేని యెడల దేనివలనను సుఖముకలుగదు. మనము రోగమువచ్చి మంచ మెక్కినప్పుడు కానిఁ తిన్నగా తిరుగుచున్నంతవఱకును దేహారోగ్యము వలనిసౌఖ్యలాభములను దెలిసికోలేము. గృహయజమానునకో, ఆతని భార్యకో, కుటుంబములోనిమఱియెవ్వరికో వ్యాధివచ్చి వారిని నిరుప యుక్తులను గాఁ జేసెనేని మన మప్పు డారోగ్యహీనతవలనినష్టములను పూర్ణముగాఁ దెలిసికోఁగలుగుదుము. ఆరోగ్యము చెడుటచే గృహయజ మానుఁ డిల్లువిడిచిపోయి పనిచేయలేక సంపాదించి తెచ్చి కుటుంబపోష ణముచేయుటకశక్తుఁడగుటయే కాక మందులకొఱకును వైద్యులనిమిత్త మును ఋణములపాలుకూడ కావలసివచ్చి నప్పటికంటె కుటుంబమున కెక్కువకష్టము మఱి యే ముండును ? ఒకవేళ సంపాదించుగృహకర్త తిన్నగాతిరుగుచున్నను గృహపత్నియారోగ్యముతప్పినదయినపక్షమున, బిడ్డలపథ్యపానములు విచారించువారు లేకయు వంట మొదలయినగృహ కృత్యములను నిర్వహించువారు లేకయు కుటుంబములోనివా రెంత శ్రమపడవలసి యుండును ? రోగులు పడెడిశ్రమయటుండఁగా వారికుప చారములు చేయవలసినవారు నిద్రాహారములు తిన్నగా లేక మనో వ్యాధిచేత నెంత చింతపడ వలసియుండును ? కాఁబట్టి యివి యన్నియు

విచారింపఁగా లోకములో దేహారోగ్యము గలవారిభాగ్యమేభాగ్యము కాని యితరులదికాదు. దేహారోగ్యములేనియాగర్భశ్రీమంతునికన్నను దేహారోగ్యము గల గర్భదరిద్రుఁడే సౌఖ్యవంతుఁడు. మన శరీరావయవము లన్నియు వేనిపనియం దవి తిన్నగా ప్రవర్తిల్లు చున్నంతవఱకును మనకు సుఖముకలుగ వలెనని యీశ్వర నిర్ణయము; ఏయేయవయవము లేయేపనులను జేయుచుండవలయునో యాయాయవయవములాయాపనులను జేయుచున్నస్థితి కారోగ్య మని పేరు. మన తెలివిలేమివలననో, అశ్రద్ధవలననో, ఇతరలోపములవలననో, అవయవములలో నొక్కటిగాని యనేకములుగాని స్వకృత్యమును క్రమముగా నిర్వహింపక మనకాయాసమును గలిగించెడుస్థితికే రోగమని పేరు. కాఁబట్టి మనల నాశ్రయించెడిజ్వరాదు లయినసమస్తరోగములకును కారణమేదో యుండునుగాని నిష్కారణముగా రోగ మెప్పుడును రాదు. ఆకారణమును కనిపెట్టలేక మూఢులు రోగములు దైవతంత్రమువలనఁ గలిగినవని చెప్పుచు, కొన్నిరోగములకు పిశాచములును మఱికొన్నిరోగములకు దేవతలును కర్తలని భ్రమించుచు, పనికిమాలినపనులను జేయుచుందురు. వమనవిరేచనములుగాని స్ఫోటకముగాని వచ్చినప్పుడుతగిన చికిత్సలను జేయింపఁజూడక మరిడిదేవతయనియు పొక్కులమ్మయనియు జాతరలు చేయించుచు మేఁకలను కోడిపిట్టలనుబలియిచ్చుచువృథాధనవ్యయముచేసి రోగములను మఱింత హెచ్చుచేయించుచుందురు. ఇటువంటియంటురోగములు వచ్చినప్పుడు మాత్రమే కాక యితరరోగములు వచ్చినప్పుడు సహితము మూఢు లయినసామాన్యజనులు వైద్యుల యింటికి పరుగెత్తుటకు మాఱుగా సోదె చెప్పువారియిండ్లకు పరుగులెత్తుచు, ఔషధములను సంపాదించుటకుమాఱుగా విభూతులను రక్షరేకులను సంపాదింప యత్నించుచు, పథ్యపానములను విచారించుటకు మాఱుగా బలులను దిగఁదుడుపులను విచారించుచు, రోగములు పెరుగునట్లుగా వ్యర్థముగా కాలహరణము చేయుచుందురు. ఇట్టివెఱ్ఱిపనులను

జేయించుటకుమాఱుగా స్ఫోటకము రాకుండఁ జేయుట కయి ముందు
గానే టీకాలు వేయించి జాగ్రత్తపడుచు, దైవికముగా స్ఫోటకమువచ్చి
నప్పుడు రోగ నివారణమునకుఁ గావలసిన సాధనములను జేయించుచు
వచ్చినపక్షమున, ఎంతమంది ముఖములమీఁద గుంటలుపడివికారరూప
మును పొందకయు కన్నులను కాళ్ళను పోగొట్టుకొనకయు తాము బలి
యిచ్చెడుజంతువులకు తోడుపాటుగా రోగభూతములకు తమబిడ్డలను
గూడ బలియియ్యకయు సుఖపడుచుందురు! గ్రహశాంతులను మ్రొక్కు
బడులను జేయనక్కఱలేక యేయారోగ్యధర్మములను దెలిసికొని యవ
లంబించుటవలన, ఎన్ని దేశములయందు జనులు కొన్ని వ్యాధులను తమ
దేశమునుండి పాఱఁదోలి యారోగ్యసంపద ననుభవింపుచున్నారు కారు!
మనము తెలివిగలవారమయి యారోగ్యధర్మములను దెలిసికొని శరీర
తత్వమును గనిపెట్టి ప్రవర్తించుచుందుమేని, పెక్కురోగములు మన
వద్దకు వచ్చుటకే భయపడుచు సాహసించి వచ్చిన కొన్నిరోగములును
విస్తారముగాహానిచేయ వెనుకతీయుచు నుండుటకు సందేహముండునా?
కాఁబట్టి యీశ్వరనిర్ణయము లయినయారోగ్య ధర్మములను మీఱి
వర్తించుటవలన రోగములువచ్చుటయే దైవతంత్రముగాని రోగవిషయ
మున దైవతంత్రము మఱియొకటిలేదు. రోగములువచ్చుట యీశ్వర
నిర్ణయము కాదనియు రోగములకు మనమౌఢ్యమో దుష్ప్రవర్తనమో
కారణమనియు మనమెప్పుడు తెలిసికొందుమో యప్పుడే యారోగ్య
ధర్మములను దెలిసికొని యవలంబించుటకుఁ బ్రయత్నించుచు రోగనివా
రణమునకును రోగశాంతికినిదగినసాధనములకుబూనివర్తించుచు దృఢ
గాత్రులమయి సుఖపడుచుందుము. కాఁబట్టి మనమిప్పుడు విచారింప
వలసిన దేహారోగ్యధర్మములేవి, వేనిని మీఱుటవలన మనకు రోగ
ములువచ్చును, అనునంశము లయియున్నవి. అన్నవస్త్రములకు లోప
ము లేకున్నయెడల సుఖముకలుగునని యెల్లవారును జెప్పుదురు. కాని
మనశరీరసుఖమునకీరెండునుమాత్రము చాలవు. కడుపునిండ భోజనము

చేసి మంచిబట్టలుకట్టుకొన్నను మనము కొంచెముసేపు గాలిలేనిగదిలో కూరుచున్నను మనలోపలికి గాలిపోకుండ నెవ్వరైన నిమిషకాలము మనముక్కును నోరును మూసినను మన మెంతో యాయాసపడుచు సుఖహీనుల మగుదుము—ఇందువలనగాలిమనసుఖమున కాధారమయి నట్టు స్పష్టమగుచున్నది. ఒక్కదినము మంచినీళ్ళు త్రాగకపోయినయెడల నాలుకయెండి పరితాపపడుదుముగాన, జలమును మనసుఖమున కావశ్యక మయినదే. కడుపుపట్టినంతనీరు త్రాగినను రెండుమూడు దినము లాహారము తినకపోయినపక్షమున లేవసత్తువలేక బలహీనపడి మనము శ్రమపడుదుము. కాఁబట్టిభోజనముకూడమనసుఖమునకు ముఖ్యముగా కావలసియుండును. మనదేహముశుచిగానుండక మురికిగానున్నను మన గృహములు శుచిగానుండక మురికినీరు మొదలయినవానిచేత దుర్గంధ సహితములుగానున్నను గజ్జి మొదలయినవి పట్టియు తలనొప్పులు మొద లయినవి వచ్చియు మనము బాధపడుదుము. కాఁబట్టి మనసుఖమునకు దేహపరిశుద్ధతయు, గృహపరిశుద్ధతయు కూడ నత్యావశ్యకములు. ఈ పయినిజెప్పినవే కాక మనము పనిపాటులను దేహపరిశ్రమమునుచేయక పోయినను యుక్తకాలములోనిద్రపోవుచువిశ్రాంతినిపొందకపోయినను మనము సుఖము పొందఁజాలము. కాఁబట్టి శరీరసుఖమునను దేహపరి శ్రమము విశ్రాంతియు తప్పక కావలసియుండును. ఇప్పుడు చెప్పిన దానినిబట్టి చూడఁగా దేహారోగ్యమున కావశ్యకము లయినవి —

1. వాయువు.
2. జలము.
3. భోజనము.
4. దేహ గృహ పరిశుద్ధతలు.
5. దేహపరిశ్రమ విశ్రాంతులు.

ఈయైదు విషయములనుగూర్చియు ఈగ్రంథమునందుసంగ్రహముగాఁ జెప్పఁబడును.

దేహారోగ్యధర్మబోధిని

మొదటి ప్రకరణము.

వాయువు.

అన్నపానములు లేక కొన్ని దినములవఱకయినను బ్రతుకఁగలము గాని గాలిలేక కొన్ని నిమిషములయినను జీవింపలేము. తల్లిగర్భము నుండి జాఱి భూమిమీఁద పడినతోడనే మనము మొట్టమొదట చేయు పని పయిగాలిని లోపలికి పీల్చుటయు, మన మీభూమిని విడిచిపోవునప్పుడు కట్టకడపట చేయుపని లోపలిగాలిని పయికివిడుచుటయు, అయి యున్నది. పుట్టినది మొదలుకొని చచ్చువఱకును మేలుకొనియున్నను నిద్ర పోవుచున్నను మనమానడుమ నెల్లప్పుడును చేయుచుండువ్యాపారము గాలిని పీల్చుచు విడుచుచు నుండుటయే. కాఁబట్టి వాయువే మనబ్రతుకునకు ముఖ్యాధారము.

గాలి మనకన్నుల కగపడక పోయినను మహావాయువు పయికేఁబదిమయిళ్ళవఱకును భూమిచుట్టును వ్యాపించి యున్నది. మనము పరుగెత్తునప్పుడుగాని, విసనకఱ్ఱ మొదలయినవానితో విసరుకొనునప్పుడు గాని, ఇతర కారణములచేత కదలి వీచునప్పుడుగాని, స్పర్శేంద్రియము వలన మనము గాలిని తాఁకి తెలిసికోఁగలము. సముద్రములో చేపలున్నట్టుగానే మన మీ మహావాయుసముద్రములో ఉండి తిరుగుచున్నాము. గాలిలో నాలుగువిధము లయినవాయువిశేషములు చేరి యున్నవి. ప్రాణవాయువు, లవణవాయువు(ఉప్పుగాలి), అంగారక్షారవాయువు (బొగ్గుపులుసుగాలి), జలవాయువు (లేక జలధూమము నెడినీటి

యూవిరి), అను నాలుగు భాగములలోను మొదటి రెండును ప్రధానము లయినవి. తక్కిన రెండు భాగములును గాలిలో మిక్కిలి తక్కువగా చేరి యున్నందున, సామాన్యముగా గాలి ప్రాణవాయువును లవణవాయువును మాత్రమే కలిగియున్నదని చెప్పవచ్చును. ఈ రెంటిలోను ప్రాణవాయువు జంతుకోటి జీవించుటకును నిప్పునిప్పమండుటకును ముఖ్యాధారమయినది. అది లేకపోయినయెడల, జీవజంతువు లేవియు బ్రతుకవు; దీపములు మొదలయిన వేవియు వెలుఁగవు. గాలియంతయు నొక్క ప్రాణవాయువు నే కలిగియున్న యెడల, అది మిక్కిలి వడి గల దగుటచేత జీవజంతువులతి వేగముగా శ్వాసించి చచ్చిపోవును. ఒకచోట నిప్పంటుకొన్నప్పుడు ప్రపంచ మంతయు వ్యాపించి యొక్కసారిగా దహించుకొని పోవును. కాఁబట్టి దానివడి నడఁచి బలమును తగ్గించుటకయి జీవదయాపరుఁడయిన పరమేశ్వరుండు ప్రాణవాయు వొక్కభాగముతో నాలుగు భాగములు లవణవాయువును చేర్చి, జీవజంతువులసుఖజీవమునకును నిప్పుతగినట్టుగా మండుటకును అనుకూలపఱిచి, దానినత్యంతోపయుక్తముగా చేసి యున్నాఁడు. మనము శ్వాసమూలమున గాలిని లోపలికి పీల్చునపుడు గాలియందలి ప్రాణవాయువు శ్వాసకోశములవద్దకు పోయి రక్తమును పరిశుద్ధ పఱిచి దేహమునందలి యపరిశుద్ధము లయినపదార్థములను దహించుటవలన దేహమునకుష్ణత్వము కలుగుటయే కాక అంగారక్షార వాయువను నొక విషవాయువు పుట్టి శ్వాసము విడుచునప్పుడు పయికివచ్చి గాలిలో చేరుచుండును. ఇదిగాక కట్టెలు మొదలయిన వస్తువులు కాలుట వలనను దీపములు వెలుఁగుటవలనను జీవజంతువులును వృక్షాదులును కుళ్లుటవలనను అంగారక్షారవాయువు కల్గి గాలియందు కలియుచుండును. ప్రాణవాయువును బొగ్గును చేరి యంగారక్షారవాయు వుత్పత్తి యగును. ఇది సామాన్యవాయువుకంటె మిక్కిలి బరువు గనుక కొన్నిసమయ ములయందు లోఁతునూతులలో అడుగుతట్టున నిలిచియుండును. అది

యెఱుఁగక చటుక్కున నూతులలో దిగినవారు మృతినొందుదురు. కాఁబట్టి యీవిషవాయువు నూతిలో నున్నదో లేదో తెలిసికోవలెనన్న పక్షమున ముందుగా దీపము నొకదానిని వెలిఁగించి దానికి త్రాడుకట్టి నూతిలో దింపి చూడవలెను. దీప మారిపోయినయెడల, అంగారకామ్లవాయు వున్నట్టే. ప్రాణవాయువు జీవజంతువుల ప్రాణసంరక్షణమునకును నిప్పు మండుటకును సహాయముగా నున్నట్టే యీయంగారకామ్లవాయువు ప్రాణమునకును నిప్పునకును హాని చేయునదియైనను, వృక్షాదులకాహారముగా నుండి వానిని జీవింపఁజేయుచుండును. కాఁబట్టి చెట్లు మొదలయినవి పగలంతయు ఈవిషవాయువును పీల్చుచుండును. శుద్ధవాయువునందీబొగ్గుపులుసుగాలి రెండువేలయైదువందల పాళ్ళలో నొకపాలుగానుండును. ఈవిషవాయువింతమాత్రము గాలిలో కలిసియుండుటవలన నేహానియు కలుగదు; ఇంతికంటె నధికముగా నున్నయెడల మనము బలహీనులమయి రోగిష్ఠులమగుదుము. గాలిలో చేరియున్న నాలవపదార్థము జలవాయువు. భూమిలోనుండి సదా యావిరిరూపమున నీరు పయికి లేచుచు కొంత భాగము గాలిలో చేరియుండును, గాలిలో జలధూమము చేరియుండని పక్షమున మనదేహము లెండిపోయి బీటలు వాఱుటయె కాక సారము లేక చెట్లు మొదలయినవికూడ చచ్చిపోవును. ఈనాలుగును తగినభాగములుగా చేరి వాయువు శుద్ధముగా నున్నయెడల దేహ మారోగ్యదశయం దుండును.

మనము భూమిమీఁదజన్మించినది మొదలుకొని మరణమునొందువఱకును వాయువే మనకు ప్రాణాధారమయినను, మనసుఖజీవనమునకు నిర్మలవాయు వుండవలెనుగాని యేదో యొకవిధమయినవాయువు పనికిరాదు. కల్మషవాయువును మన మాఘ్రాణించుచు వచ్చినయెడల అది మనకు ప్రాణాధారమగుటకుమాఱుగా ప్రాణనాశనమునకే కారణమగును; బహుకారణములచేత మనచుట్టును వ్యాపించి యుండుగాలి

ఎప్పుడును విషమిళిత మగుచుండును. లోకములో జీవకోటికి హాని చేసెడువిషపదార్థములు గణనాతీతములుగా నున్నను, వానిలో నెల్లను బహుజనులకు రోగాదిబాధలు తెచ్చిపెట్టి విశేషప్రాణహానిని కలిగించు చుండునది విషవాయువే యని చెప్పవచ్చును. 1756 వ సంవత్సరము నందు సురాజఉద్దౌలా యనుమహమ్మదీయప్రభువు నూటనలువదియాఱు గుర నింగ్లీషువాండ్రను కలకత్తానగరమునందలి పదునెనిమిదియడు గులు చదరము గలయిఱుకుచెఱసాలయందు త్రోయించినప్పుడు, వారి కండఱికిని విదాహముపుట్టించి చెమ్మట వెల్లువలుకట్టి దేహములకు తాపము గొలిపి భయంకరమయిననానావిధవేదనలను కలుగఁజేసి యొక్క రాత్రికాలములో నూటయిరువదిముగ్గురప్రాణములు గొన్నది విషసహిత మయినదుర్వాయువు గాక మఱియేదియున్నది? చావునకుఁదప్పి ప్రాణమాత్రావశిష్టు లయి జీవచ్ఛవములవలె మిగిలియున్నయిరువదిముగ్గు రయినను తెల్లవాఱి తలుపు తెఱచునప్పటికి తమంత బయటికి వచ్చుటకుఁ గూడ నశక్తులయి తమయవయవములు తమయధీనము గాక కొట్టుకొనుచుండిరి. ఈప్రకారముగా ప్రతిస్థలమునందును దుర్వాయువు వలన నొక్కరాత్రిలో నిట్టిసంఘమరణములు కలుగకపోయినను, బహుస్థలములయందు శుద్ధవాయువు లేకపోవుటవలన లక్షలకొలఁదిజనులు రోగిష్ఠు లయి బలహీనపడి బ్రతికియున్నంతకాలమును గూడ నెందుకుం బనికిరానివారయి పోవుచున్నారు. కాఁబట్టి మనము వాయువునందు ప్రాణాపాయకరము లయిన విషపదార్థములు చేరువిధమును కనిపెట్టి వానికి తగినప్రతిక్రియలు చేయుచు సాధ్య మయినంతవఱకు వాని క్రౌర్యమును తగ్గించుచు రావలయును.

జీవజంతువులు శ్వాసమువిడుచుటవలనను, కట్టెలు మొదలయినవి కాలుటవలనను, అంగారక్షారవాయు వను పేరు గలయొకవిషపదార్థ ముత్పన్నమగు నని యీవఱకే చెప్పియున్నాము. మన మూపిరివిడుచు

నప్పుడొక్కయంగారక్షార వాయువునుమాత్రమే కాక కొంతదుర్జలమును
కొన్ని యితర సుష్పదార్థములను గూడ బైట విడుచుచుందుము. దానికి
నిదర్శనముగా మనము నాలుగయిదు సారు లొక యద్దముమీఁదనూపిరి
విడిచి యాభాగమును వ్రేలితో స్పృశించినపక్షమునకొంచెము తడిగాను
జిగురుగాను కనఁబడును. ఈపదార్థము లన్నియు మన మాఘ్రాణించెడు
ప్రాణవాయువు లోపలికి పోయి యక్కడి రక్తము మొదలయినవానిని
శుద్ధపఱుచుటవలన పయికివచ్చుపనికిమాలినపదార్థములేగనుక మురికి
కుండ్లనుగాని యిండ్లనుగాని శుద్ధపఱుచుటవలన పయికి వచ్చెడు చెడునీరు
మొదలయినవానివలెనే యివియు ప్రాణమునకపాయకరముగా నున్నవి.
దేహసంబంధము చెడి శ్వాసమూలమున పయికివచ్చెడియీజంతుపదార్థ
ములనుశరీరములోనఁ బెట్టియుండనిచ్చినయెడల, అవి యక్కడకుళ్ళిమురిగి
కంపెత్తి శరీరమున కురుపులు మొదలైనవి బయలుదేఱి పెక్కువ్యాధులు
కలుగుటకుకారణమగును. ఈప్రకారముగా ప్రతిస్థలమునందును ప్రతిక్ష
ణమునందును మనుష్యుల శ్వాసములవలననే కాక పశువులుపక్షులు మొద
లయిన సమస్త జీవజంతువుల శ్వాసములవలనను పయిని చెప్పినమూఁడు
విధములయినదుష్టపదార్థములును బయలుదేఱి గాలిని పాడుచేయుచుం
డును. ఇదిగాక మండెడు ప్రతిపదార్థమును ప్రాణవాయువుయొక్కసాహా
య్యముచేత రూపు చెడి, అంగారక్షారవాయువుగా మాఱుచుండును.
ఈవిధముగా ప్రాణవాయువుతఱిగిపోయి యంగారక్షారవాయువు హెచ్చి
నపక్షమున, నిప్పు మండక పోవుటయే కాక జీవజంతువులుసహిత మర
నిమిష మయినను బ్రతుకఁజాలవు. అందుచేతనే మన మొక దీపమును
పెట్టెలో పెట్టి తాళము వేసినయెడల చమురెంతయున్నను ప్రాణవాయువు
నశించుటవలన కొంచెము సేపటికెల్లను దీప మాఱిపోవును; ఆపెట్టెలోనే
యొకపిట్టను బెట్టి మూఁత వేసినయెడల శ్వాసమువలన ప్రాణవాయువు
నశించి యంగారక్షారవాయువు వ్యాపించును గనుక కొంచెము సేపటి

కెల్లను పక్షి గిజగిజ కొట్టుకొని ప్రాణములు విడుచును. ఇంతకుముందు చెప్పిన చెఱసాలయొక్క పయిగోడకు రెండుచిన్నకిటికీలున్నను రాత్రియెనిమిదిగంటలు మొదలుకొని సూర్యోదయ మగులోపల నొక్కసారిగా నూటయిరువదిముగ్గురు ప్రాణములుపోఁగొట్టుకొనుటయు, అందఱొక్కగదిలోచేరి శ్వాసమువిడుచుటచేతఁ గలిగినయంగారక్షారవాయువువలననే విశేషజనసమ్మర్దము కలిగి విశేషదీపములు వెలుగుచుండు సభలు మొదలైనస్థలములయందున్నవారి కాయాసమును తలనొప్పియుకలుగుచుండుటయు వారాస్థలమునువిడిచిబయటికివచ్చి కొంచెముసేపు మంచి గాలిలోనుండఁగానే హాయిగానుండుటయు పలువురకనుభవమునలనఁ దెలిసియుండును. ఈయంగారక్షారవాయువునకు కంపేమియులేదు.

ఒక్కచెట్టు గాని జీవజంతువు గాని చచ్చినతరువాత కొంచెము కాలములోనే కుళ్ళిపోవుట కారంభించి వస్తునాశము చెందునపుడు దానిలోనుండి దుర్గంధసహితమైన విషవాయువులు పుట్టి పయికిలేచి మనమాఘ్రాణించుమహావాయువులోఁ జేరి పలువిధములైనకష్టములు కలుగఁ జేయును. శీతదేశములకంటె నుష్ణదేశములో వస్తువు లతిశీఘ్రముగా కుళ్ళి మురిగిపోయి కంపెత్తనారంభించును. దొడ్లలోతీసి వేసిన కలుపుమొక్కలును, గడ్డియు, చెట్లకొమ్మలును, అరటిమట్టలు మొదలయినవియు, కూరలు తరిగినతరువాత వానిపెచ్చులు మొదలయినవియు, ఇండ్లసమీపమున పాఱవేసి యుపేక్ష చేసినయెడల, అవి యక్కడనే కుళ్ళ నారంభించి నానావిధదుర్గంధములు బయలుదేఱి వాయువునందు వ్యాపించి యిండ్లయందు కాపుర మున్నవారికి వ్యాధులు కలిగించును. ఈకుళ్ళెడువస్తువులు తేమగలచోటులయందు వేసినయెడల దానివలన మఱింతచెఱుపు కలుగును. సాధారణముగా మనకువచ్చెడుజ్వరములు చెట్లు చేమలు కుళ్ళుటచేత సంభవించినవిషవాయువులవలననే కలుగుచున్నవని వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు. మనుష్యులు స్నానము

చేయుటకును పాత్రములు మొదలయినవి శుద్ధిచేయుటకును వాడిన కలుషజలము నిలుచుమురికికుండ్లయందును మురికికాలువలయందును చెడువాసనతోఁ గూడినవాయువులు పుట్టిశరీరారోగ్యమునకు మిక్కిలి చెఱుపుకలుగ జేయును. దుర్వాసనలతో నిండియున్నయీవిషవాయువునకు గంధకజలవాయు వని పేరు. తూముకాలువలు, మురికికుండ్లు, స్నానముచేయుస్థలములు, అంట్లుతోముచోట్లు, మొదలయినవియెప్పటికప్పుడు శుద్ధపఱుపక ఱొచ్చుపడునట్లు చేసి పురుగులు పడి కంపెత్తునట్లుగావిడిచినపక్షమున, ఆసమీపమున వాసముచేయువారికి తలనొప్పి, వాంతి, ఆఁకలితప్పుట మొదలయిన తెగుళ్ళు కలుగును. ఈవిషవాయువు భూమిలోనుండి దిగికాని మఱియొకవిధముగాఁగాని పోయి మనము పానముచేసెడుజలములో ప్రవేశించినయెడల, ఆనీరు త్రాగువారికి నెత్తురుగడ్డలు, రక్తవిరేచనములు మొదలయినవి కలుగును.

ఇవిగాక తేమగానున్నస్థలములనుండియు, వర్షపునీరు మొదలగునవి నిలుకడగానుండి పాకుడుపట్టియువకగానుండుచోట్లనుండియు, పశువులను కట్టినచోట్లనుండియు, వెంటనే శుద్ధి చేయని మఱుఁగు పెరళ్ళనుండియు, నిలువ చేసెడు పేడకుప్పలు మొదలయిన యెరువువస్తువులనుండియు, పందిపెంటలు మొదలయినవి యున్నప్రదేశములనుండియు, తోళ్ళుబాగుచేయుస్థలములనుండియు, రంగులు వేయుశాలలనుండియు, మాంసవిక్రయము చేయుకొట్లనుండియు, ఆముదమువండిపిప్పిపాఱవేయుచోట్లనుండియు, బహువిధములయినదుర్వాసనలునుదుర్వాయువులును కలిగి దేహసుఖమునకు భంగము కలిగించును. కాఁబట్టియివిసాధ్యమైనంతవఱకు కిండ్ల సమీపమున లేకుండునట్లును, అనివార్యముగా నున్నవానిని తఱుచుగా శుభ్రము చేయునట్లును, చేయవలయును. ఇవియు పయిని చెప్పిన కుళ్ళెడుచట్లుచేపులును, శవములను పూడ్చెడు కాల్చెడు స్మశానవాటికలును, గృహసమీపములయందుండి విషవాయువులధిక

మయినయెడల వమనవిరేచనరోగములు మొదలయినయంటురోగములు పుట్టి మంచిచోట్లంగూడ వ్యాపించి విస్తారముగా ప్రాణనాశనము కలుగంజేయును. మనుష్యులమూత్రాదులనుండినవాచారవాయువనెడి యొకవిషవాయువు పుట్టి కొంతచెఱుపు కలుగంజేయును. కాబట్టి మనము మూత్రవిసర్జనమునకు దొడ్లలో దూరముగా పోవలయును.

ఇంతవఱకు చెప్పినదానిచేత సాధారణముగా జీవజంతువులు శ్వాసము విడుచుటవలనను, నిప్పు మండుటవలనను, కాయగసురులును జంతుపదార్థములునుకుళ్ళుటవలనను, మురికికాల్వలు మొదలయినవాని వలనను, మురుగుడుమఱుంగుదొడ్లు మొదలయిన వానివలనను, ఇవకభూములవలనను, చెడిపోయి వాయువు రోగహేతు వగుచుండునని తేలుచున్నది.

ఇప్పుడు వివరించినపలుకారణములచేత లోకమునందలిశుద్ధ వాయు వంతయు ప్రతిదినమును ప్రతినిమిషమును చెడిపోవుచుండి విష పూరిత మగుచున్నయెడల లోకములోనివా రందఱును నీవఱకే నశించి ప్రపంచము నిర్మానుష్యమైయుండవలసియుండును. కాని జీవదయాపరుండయినపరమేశ్వరుండుకలుషవాయువునుశుద్ధపఱుచుటకై తగినసాధనములనుకూడ కల్పించియుండుటచేత ప్రజానాశనము కలుగక జనులు వివేకు లయి యారోగ్యధర్మముల నెఱింగి నడుచుకొన్నయెడల ప్రజావృద్ధియే కలుగుచుండును.

గాలివ్యాపనస్వభావము కలదిగనుక శ్వాసమువిడుచుట మొదలయినపనులవలన పుట్టువిషపదార్థములు మహావాయువులోం గలిసి విశేషజలములో కొంచెముపాలుపోసినయెడల నంతటనువ్యాపించి కనంబడకపోయినట్లు సర్వత్రవ్యాపించి చెదరిపోయి వానివలననంతగా హాని కలుగకుండును, ఇదిగాకఝంఝామారుతముబలముగావీచివిషవాయువులను నిమిషములో దూరప్రదేశములకుం గొనిపోయి వాయువును

శుద్ధపఱుచు చుండును. ఓరుగాలివలన మనకు కొన్ని సమయములు యందుకొన్ని నష్టములుకలిగినను మొత్తముమీఁద గాలికొట్టుచుండుట వలననే విశేషలాభము కలుగును. ఇప్పుడు చెప్పిన రెండుపద్ధతులును గాక వాయువును శుద్ధపఱిచెడి ముఖ్యమయిన ప్రకృతిసాధనము మఱి యొకటి యున్నది. లోకములోని సమస్తజీవజంతువులును సదా శ్వాసము విడుచుచుండుటవలన పుట్టుచుండెడి యపరిమిత మయినయంగార క్షారవాయువు పగలు సూర్యకిరణములసాహాయ్యముచేత వృక్షములు లతలు మొక్కలు గడ్డి మొదలయినవి తమలోనికి పీల్చుకొని ప్రాణ వాయువును బయట విడిచి మహావాయువును శుద్ధపఱిచి ప్రాణికోటి యాఘ్రాణించుటకు యోగ్యముగా చేయుచుండును. అంగారక్షార వాయువు వృక్షాదుల కాహారముగా నుపయోగపడును. వృక్షాదుల యందువలెనే మన దేహములయందును అంగారపదార్థమే విశేషముగా నుండును; అదియే మనశరీరములకు పోషకమును పుష్టికరమునుగా నున్నది. అందుచేతనే శ్వాసకార్యమునందుమనము ప్రాణవాయువును లోపలికి పీల్చుకొనిమాంసాదులలోనుండి వెడిపోయినయంగారక్షారవాయువును పయికి పంపివేయుచున్నాము. పరీక్షతో చూడనప్పుడు మనము లోపలికి పీల్చుగాలికిని పయికి విడుచుగాలికిని వ్యత్యాస మేమియు కనఁబడక పోయినను, ఒకసీసాలో మూడవవంతు తేటయైనసున్నపునీళ్ళను పోసి అందులో మంచిగాలి నొకపర్యాయమును శ్వాసమువిడిచినగాలి నొక పర్యాయమును విడిచి చూచినయెడల భేదము తక్షణ మగపడును. బాహ్యవాయువు సీసాలో ప్రవేశించునప్పుడు సున్నపునీళ్ళు మాఱక యథాప్రకారముగానేయుండును. ఆసీసాలోనే శ్వాసమువిడిచినగాలిని ప్రవేశపెట్టినయెడలసున్నపునీళ్ళు చిక్కపడిపాలవలెనగును. ప్రత్యేకముగానున్నప్పుడు ప్రాణవాయువును, అంగారపదార్థమును, మనకుపోషకము లేనియయినను, అవియొండొంటితోచేరియంగారక్షారవాయువుగామాఱి

నప్పుడుమాత్రము ప్రయోజనకరముగాక నష్టకరముగానగును. ఉప్పును పంచదారయు ప్రత్యేకముగా నున్నప్పు డెంతయుపయుక్తములయినను రెంటిని కలిపినప్పుడు నిష్ప్రయోజనమగునట్లే యివియుచేరియననుకూలమగును. కలిసిపోయినయుప్పును పంచదారను ప్రత్యేకింపఁ గలిగిన యెడల అవి రెండును మరల ప్రయోజనకరములగునట్లే యంగారపదార్థమును ప్రాణవాయువును విడఁదీయఁ గలిగినయెడల, అవి రెండును మనకు పరమప్రయోజనకరము లగును. ఈమహాకార్యమునే వృక్షాదులు సర్వదా నిర్వహించుచు ప్రాణవాయువును మనకు శ్వాసయోగ్యముగాను, అంగారపదార్థమును ఫలశాకాదిరూపముననాహారయోగ్యముగాను, చేయుచున్నవి. రాత్రులు వృక్షాదులుకూడఅంగారక్షారవాయువునుకొంతవిడుచునుగనుక వృక్షసమీపములయందు రాత్రివేళనిద్రింపఁగూడదు. అయినను దొడ్లయందును గ్రామసమీపములయందును వృక్షాదులనుబొత్తిగానఱకివేయక పెరుగునట్లుచేయవలెను. ఈమూఁడు సాధనములునుగాక వానకురియునప్పుడువిషవాయువు లనేకములువర్షజలముతో కలిసి భూమియందు ప్రవేశించి యడఁగిపోవుచున్నవి.

మనుష్యుఁడు వాయువులో లేనియపరిశుద్ధతలను తాను తెచ్చిపెట్టనియెడల వాయువును శుద్ధపఱిచి యారోగ్యప్రదముగాఁ జేయుటకీప్రకృతిసాధనములే చాలియుండును. అయినను మనుష్యుఁడుతనయవివేకమువలననుకొన్నియపాయకరములయినవృత్తులవలనను వాయువును కలుషపఱిచి విషయుక్తముగాఁ జేయునుగనుక దానిని శుద్ధపఱుచుటకయి మనమును కొన్నిసాధనముల నాలోచింప వలయును. శుద్ధవాయువు లోపల ధారాళముగా ప్రవేశించుటకయి యిండ్లకుముందును వెనుకను కొంతస్థలము విడిచియుంచవలెను. పరుఁడుగదులొక్కొక్కమనుష్యునకు పదియడుగులపొడుగునుపదియడుగుల వెడల్పునుపదియడుగుల యెత్తును గలస్థల ముండులాగునవిశాలముగాకట్టించియిరుప్రక్క

లను పయిని గవాక్షముల నుంచవలెను. సాధారణముగా విషవాయువులు తేలికగనుక చెడుగాలికిటికీలగుండఆవలికిపోయిమంచిగాలిలోపల ప్రవేశించు చుండును. రోగుల దేహమునుండియు శ్వాసములనుండియు కలుషపదార్థములు మఱింతయధికముగాబయలవెడలుచుండునుగనుక వారికిశుద్ధవాయువు వచ్చెడివిశాలమయినగదు లుండవలెను. సాధారణముగామనదేశమున పురిటిండ్లలో శిశువులుమరణము నొందుచుండుట లోపల నిర్మలవాయువు కావలసినంత లేకపోవుటచేతనే మనముప్రాసికొను నప్పుడును పనిచేయునప్పుడునువంగియుండక తిన్నగానుండిశ్వాసకోశములలోనికి గాలి యథేచ్ఛముగా ప్రవేశించునట్లు చేయవలెను. గాలిని శుద్ధపరచుటకయి గోడల కప్పుడప్పుడు సున్నపుపూత వేయుచుండవలెను. క్రొత్తబొగ్గులయందు విషవాయులను నశింపఁజేయు శక్తియున్నదిగనుక, బొగ్గు పొడుముచేసి గుడ్డసంచులలో పోసికాని బొగ్గుతునకలను సందులుగలవెదురుపేళ్ళబుట్టలలో వేసికాని పయిని వ్రేలాడ కట్టవలయును. గంధకపుపొగకూడ బహువిధము లయినవిషవాయులను నివర్తింపఁ జేయునుగనుక, మసూచికము మొదలయినవి వచ్చి వ్యాధిగ్రస్తులున్నచోట్ల మనుష్యులు లేనప్పుడు తలుపులుమూసి నిప్పులమీఁద గంధకపుపొడుము వేసి పొగఁ బెట్టి తలుపులు తెఱచి మంచిగాలి లోపల ప్రవేశించినతరువాతగదులనువాడుకొనుచుండవలయును. మన మీవిషయములలో శ్రద్ధవహించి యిందుచెప్పినప్రకారముగానడుచుకొనుచు వచ్చినపక్షమునమనకిప్పుడుసాధారణముగాసంభవించు జలుబులునుపడిసెములునుతలనొప్పులునుజ్వరములును లేక దేహబలము గలవారమయి సుఖజీవనము చేయఁగలిగి యుందుము.

రెండవ ప్రకరణము.

జలము.

మనవారు రోగము వచ్చినప్పుడు తమకు నీళ్ళుపడ లేదనిసాధారణముగా చెప్పుచున్నను, జలమే బహుతరముగా రోగములకుకారణమని తెలిసికొని దానిని శుద్ధపఱుచుటకును దానియందు కాలుష్యములు చేరకుండునదుపాయములనుజూచుటకునుమాత్ర మంతగాప్రయత్నింపరు. కాఁబట్టి జలమునారోగ్యప్రదముగాఁ జేయుటనుగూర్చియు దాని నుపయోగింపవలసినక్రమమునుగూర్చియు కొంత యిచ్చట వివరింపుచున్నాము. వాయువుతరువాత మనబ్రతుకున కుదకమే ముఖ్యాధారము. నీరులేక యేజీవజంతువుగాని చెట్టుకాని బ్రతుకదు. మనమాహారములేక యిరువదిదినములకంటె నధిక కాలముజీవింపవచ్చునుగాని నీరులేక వారముదినములయినను బ్రతుకలేము. ఇది మనజీవనమునకు ప్రధానాధార మగుటచేతనే జీవదయాపరుఁ డయినపరమేశ్వరుఁడు వాయువుతరువాత జలమునే విశేషముగా సృజించియున్నాఁడు. నదులలోఁగాని, చెఱువులలోఁగాని, బావులలోఁగాని,ఎక్కడ నేజలమున్నను, అదియంతయు వర్షమూలముననే వచ్చును. ఒక్కసంవత్సరము వర్షములు కొంతయాలస్యమయినపక్షముననదులుసన్నగించును; చెఱువు లెండిపోవును; నూతులడుగంటును.వర్షమునకుముఖ్యముగాసముద్రమాధారము. సూర్యకిరణముల వేఁడిమిచేత సముద్రజల మావిరిరూపమున పయికిలేచి మేఘములై దేశమంతటను వ్యాపించియెల్లచోట్లులను వాన కురియును. వర్షకాలములోనదులు వెల్లువపాఱి గట్టుపొరలిప్రవహించును; తటాకములునిండి జలసమృద్ధము లయియుండును; బావులు నిండి నీరుపయికివచ్చును.వర్షజలమీప్రకారముకొంతభాగము నదులు

మొదలైనవాని కుపయోగపడఁగా మిగిలినభాగము భూమిలో నింకి యూటలుగా నేర్పడి నూతులకును నదులకును సదాజలమునిచ్చుచుండును. ఆవిరిరూపమున సముద్రజలము నిత్యమును పైకిఁబోవుచుండును గనుకనే దానిలో నెన్నినదులువచ్చి పడినను సముద్ర మెప్పుడును మేర మీఱి పయికి రాదు. ఈప్రకారముగా నదు లన్నియుఁబోయి సముద్రమున చేరుచుండఁగా సముద్రజల మావిరిరూపమునపయికెగసివానగా కురియుచుండును. ఈవాననీరు సాధారణముగా శుద్ధమయినది. అది పైనుండి పడెడునప్పు డంగారక్షారవాయువును ప్రాణవాయువునుదానిలోచేరును గనుక వర్షజలము మిక్కిలి మధురముగా నుండును. అయినను వాననీళ్లిండ్లకప్పులమీఁదనుండిపడునప్పుడు పైనున్నదుమ్ముతోను కాకిరెట్టలు మొదలైనయపరిశుద్ధపదార్థములతోను కలియును గనుక అట్టికలుషోదక మెంతమాత్రమును పానయోగ్యము కాదు. నీరుభూమిమీఁద పడినతరువాత నేలమీఁది యపరిశుద్ధపదార్థములతోఁ జేరును గనుక ఆజలము నదులలోనో నూతులలోనో చేరి శుద్ధ మగునవఱకును త్రాగుట కర్హమయినది కాదు. మనముత్రాగెడునీరుసామాన్యముగా నదులనుండియు, చెఱువులనుండియు,నూతులనుండియు, లభించును:—

1. నదులు—ఏళ్ళలో నానావిధము లయినవఱదలును వాగులును వచ్చి చేరునుగనుక నీరు బహువిధములైన భూములమీఁదుగా ప్రవహించునుగనుకను నదీజలము కలుష మగుచుండును. అయినను నదులలోనినీరు గాలివలనను పాఱుదలవలనను నిర్మల మగుచుండును గనుక సాధారణముగా పెద్దనదులలోనియుదక మారోగ్యకరముగానే యుండును. మనుష్యుఁడు స్వదోషమువలన దానిని చెఱుపక పోయిన పక్షమున, దానివలన నేచెఱుపును కలుగదు. కానియీదేశప్రజలు సాధారణముగా జలముయొక్క యుపయోగమును దానిని శుద్ధముగా నుంచవలసిన యావశ్యకమును తెలియనివారుగనుక త్రాగుటకు మంచి

నీరు తెచ్చుకొను రేవులలోనే మురికిబట్ట లుదుకుట, కొయ్యలు వెదుళ్లు జనుపనార మొదలైనవాని నూర వేయుట, పశువులను కడుగుట, స్నానములు చేసి దేహములు తోముకొనుట, అంట్లు తోముట, ఇండ్లలోని మురికినీళ్లు చెత్త మొదలైనవానిని తెచ్చి వేయుట, దంతధావనములు చేసి నీటిలో పుక్కిలించి యుమియుట, నువ్వులుధాన్యము మొదలైనవి కడుగుట, మొదలైన యపాయకరము లగుపనులను చేసి నీరుపాడుచేసి రోగమునకు కారణ మగునట్లు చేయుచుందురు. స్నానములు చేయునప్పుడు కొందఱు పురుషులును జలస్పర్శ చేసికొనుటకుసమీపమున మఱుఁగు స్థలము లుండవుగనుక సాధారణముగా స్త్రీలును జలములోనేమూత్ర విసర్జనముకూడ చేయుచుందురు. అంతేకాక బహుజనులు నదులగట్లనే మఱుఁగు పెరళ్ళఁగా నుపయోగించుకొని యచ్చట దేహబాధతీర్చుకొను చుండుటవలన గాలిచేతను ముఖ్యముగా వర్షముచేతను దుష్టమయిన యాయశుద్ధపదార్థములు నీటిలోపడి నీటిని వ్యాధిజనకముగాఁ జేయు చుండును. కాఁబట్టి వివేకులయినవారుసాధ్యమైనంతవఱకుపామరజనుల కారోగ్యధర్మములను బోధించి బట్ట లుతుకుట మొదలైనపనులు నీళ్ళు ముంచుకొను రేవులలో జరపకుండునట్లు చేయవలయును. నీళ్లు తెచ్చుకొను రేవున కెగువను చాకి రేవులను తీయించి ప్రవాహమునకు దిగువను పెట్టించవలయును. ఆప్రకారముగా నేఅంట్లుతోముట మొదలయినపనుల నెల్లను నీరు తెచ్చుకొను రేవులకుదూరముగా వాలునకుదిగువను చేయింపవలయును. స్ఫోటకము మొదలయిన రోగములచేత చచ్చినవారిశవములను ఏటిలో విడిచిపెట్టకుండ మానుపుటయే కాక దహనముచేసిన శవములబూడిదను కూడ నీటిలోపోయకుండునట్లు వారింపవలయును. ఈ విషయములయందు శ్రద్ధవహించినపక్షమున వర్షకాలమునం దేళ్లు పొంగినప్పుడుతప్ప నదులలోనినీరు శుద్ధముగానే యుండును. వర్షములు కురిసియు వఱదలు వచ్చియు పెంటలు మొదలయినవి చేరికలంగఁ జాలికలు

షముగా నున్నప్పుడు, దానిని చక్కఁగా శుద్ధపఱుపక త్రాగినపక్షమున రక్తవిరేచనములు మొదలయినవ్యాధులు వచ్చును. ఒక్కవఱదలవలననే కాక నది ప్రవహించెడిభూస్థితినిపట్టికూడ జలముయొక్క గుణము వ్యత్యాసముగా నుండును. ఒకానొకప్పుడు నదియొక్క యొకయొడ్డున నున్నజలము మంచిదిగానున్నను దాని కెదుటప్రక్కనున్నజలమే చెడ్డదిగా నుండవచ్చును. కొండయేళ్ళనుండి వచ్చెడునీరు పయికి తేటగానే కనఁబడు చున్నను దానిలోఁ జెట్లు చేమలు మొదలయినవి కుళ్ళినవిషపదార్థములుండి తాపజ్వరములు మొదలయిన వ్యాధులనుకలిగించును. కాఁబట్టి సాధ్యమయినంతవఱకు జలమును కాచి తేర్చి పుచ్చుకొనుట మంచిది. అట్లు కాచుటవలన జలముతోఁ జేరియున్న కొన్నివిషవాయువులు పయి కెగిరిపోవుటయే కాక మిగిలినపదార్థము లడుగునకు పోవును. కాచి తేర్చిననీరు రుచి తక్కువయయినను దానిని కొంచెముసేపు మంచిగాలి వచ్చెడిచోట మూఁతతీసిపెట్టెడుపక్షమున దానికెప్పటి రుచి వచ్చును. కలఁగిపోయిననీళ్ళలోఁ గొంచెము పటికపొడుముగాని యిండుపుగింజగంధముగాని వేసి కలిపినయెడల కొంచెముసేపటి కెల్లను నీరు శుద్ధమయినకలుషపదార్థమడుగుననిలుచును. ఆప్రకారముగా జలమొక్కదినముండనిచ్చి పయితేటనీటి నొక్కపాత్రములోవంచి త్రాగుట యారోగ్య ప్రదము. గొప్పప్రవాహము గల పెద్దనదులలోని నీరు పయినిచెప్పిన బట్టలుతుకుట మొదలయిన చెడుపనులవలనవిస్తారముగా చెడకపోయినను ప్రవాహమంతగాలేక యించుమించుగా నీరు నిలుకడగానుండు చిన్నయేళ్ళలోనినీళ్ళు శాత్తిగానే చెడిపోవును గనుక వానివిషయమయి యెక్కువజాగ్రత్తకలిగియుండవలెను. నదులలోనీటికిసమీపమున నొడ్డున నిసుకలో నూతులుగాని చెలమలుగాని త్రవ్వినయెడల వానియందూరెడుజలము నిర్మలముగాను సుఖప్రదముగాను ఉండును.

2 చెఱువులు—నదులలోచేసెడి యంట్లుతోముట బట్ట లుతు

కుట మొదలయినజలమును కలుషపఱుచుపనుల నన్నిటిని మనవారు చెఱువులలో సహితము చేయుదురు. అంతేకాక చెఱువులలోపందులు గేదెలు మొదలయినవి పడి పొరలాడుటకూడ తఱుచుగా సంభవించు చుండును. చెఱువులయందు ప్రవాహములేక నీరు నిలుకడగానుండును గనుక నదీజలమునకంటె నిట్టిచెఱువునీరు మఱింత యపాయకరముగా నుండును. కొన్నిచోట్ల ఆకులు మొదలయినవి పడి కుళ్ళి నీరు పాకుడు కూడ పట్టియుండును; మఱి కొన్నిచోట్ల మురికికాల్వలనీరు చెఱువుల లోనికి పాఱుటకూడఁ గలదు. ఇట్లెన్నివిధములనీరు పాడగుచున్నను మన వారాజలమునేతీసికొనిపోయి పానముచేయుదురు. చెఱువుగట్లమీఁద నుండుచెట్లవలనను నీటిలోనుండు చేఁపలవలననునీటికిహానిలేదుసరికదా వానివలన నీటికి మేలుకూడకలుగును. అయినను చెట్లయాకులునుకొమ్మ లును నీటిలోపడి నీరు మురిగి కంపెత్తినయెడల జలము త్రాగినవారికి మాత్రమేకాక చుట్టుపట్లగాలికూడపాడగునుగనుకదాని నాఘ్రాణించు చేరువగ్రామములవారికిసహితము వ్యాధులువచ్చును. కాఁబట్టి నీటిలో పడినయాకులు మొదలయినవాని నెప్పటివప్పుడుతీసివేయవలెను. వేసవి కాలములో నీళ్ళింకి యడుగంటియున్న చెఱువులలోనినీరు మిక్కిలియనా రోగ్యకరము. కాఁబట్టి యట్టిచెఱువులలోనినీరు త్రాగక లోఁతుగా నుండు పెద్దచెఱువులను త్రవ్వించుకొని యందలిజలమునే పానముచేయ వలెను. అప్పుడుసహితము త్రాగుటకు నీళ్ళు తెచ్చుకొను చెఱువులలోనే బట్ట లుతుకుట మొదలయినపనులు చేయక స్నానములనిమిత్తమును బట్ట లుతుకుటనిమిత్తమును పశువులకు నీరుపెట్టునిమిత్తమును వేఱుగా చెఱువులను వాడుకొనవలయును. పానముచేయుటకువలె స్నానము చేయుట కంతమంచినీ రక్కఱలేదనియు, బట్టలు మొదలైనవేనీటిలో నయిన నుతుకవచ్చుననియు, పశువులకు బురదనీ రయినను సరిపోవు ననియు, పలువురు తలఁతురుగాని వారియభిప్రాయము సరియయినది

కాదు. మురికినీటిలో స్నానముచేయుటవలనను చిడుము మొదలయిన చర్మరోగములుపుట్టును ; మురికినీటిలోనుతికినబట్టలు కట్టుకొనుటవలనను గజ్జిమొదలయినవికలుగును ; మురికినీరుపశువులకుపెట్టుటవలనను వానిదేహములు ముడుతలుపడి శుష్కించి బుడ్డపుణుదులతో నిండి యుండును. కాబట్టి మనుష్యులకుగాని పశువులకుగాని నిర్మలజలమే యవశ్యముగా కావలెను. సర్వప్రయత్నములను చేసి చెఱువులనుసదా పరిశుద్ధముగా నుంచుటయేకాక మురికినీరు మొదలయినవి భూమిలో నుండికాని పయినుండి కాని చెఱువులలో ప్రవేశింపకుండులాగునను, వర్షముచేత పెంటలు మొదలయినవి నీటిలోనికి కొట్టుకొని రాకుండులాగునను జాగ్రత్త పెట్టవలయును. నదులయందువలెనే చెఱువులలోను నూతులుగాని చెలమలుకాని తీసినయెడల శుద్ధమయినజలమూరి త్రాగుటకు మిక్కిలి యనుకూలముగా నుండును.

3. నూతులు— బావులలో మిక్కిలిలోతుగా నూరెడు జలము త్రాగుటకు మంచిది. భూమికి సమీపముగా నూతులలో పడెడునీరు పయి కలుషపదార్థములతో చేరియుండును గనుక సాధారణముగా మంచిదికాదు. నల్లరాతిబండలనుండి కాని యిసుక తెరరాళ్ళనుండిగాని యూరెడుజలము సాధారణముగా శ్రేష్ఠమయినది. మనవారునూతుల ననుకూలమయినస్థలములయందు త్రవ్వింపక యింటికివెనుననే నుయ్యి యుండవలయునన్నమూఢవిశ్వాసముచేతసులభముగానీరూరనిచోట్లను కూడ త్రవ్వుదురు. భూమి సమముగా నున్నయెడల వర్షము కురిసినప్పుడు నీటివాలేప్రక్కనుండి నేలపల్లముగానుండునోయక్కడత్రవ్విన యెడల నీరు సమీపమునపడును; చెట్టుచేమలును గడ్డియు విశేషముగా మొలిచియుండుతావులను జలము సమీపముననే యుండును; గడ్డిమొలవనియిసుకభూమియందు పురుగు లేప్రక్క చేరి యుండునో యక్కడ నీరు చేరువను పడును, మనవారు బావులనుశుద్ధముగానుంచి కాపాడరు,

కొందఱు నూతులకుచుట్టును గట్టి యుంచరు గనుక నీళ్ళుతోడునప్పుడు పయిన పడెడునీరు మఱికికాల్వవలె నూతిలోనికిప్రవహించుచు నేయుండును. సాధారణముగా నూతులకు గట్టున్ననుచుట్టును రాళ్లుపఱపించి గచ్చు చేయకపోవుటవలన నీరు నిలిచి రొచ్చుపడి, ఆకలుషజలమే నూతులలోనికి దిగుచుండును గనుక దానిని త్రాగువారిసుఖమునకు తఱుచుగా భంగము కలుగు చుండును. కొందఱు నూతులయొద్దననే స్నానముచేసి దేహములు తోముకొనుటవలనను బట్టలుతుకుటవలనను నీళ్లు నూతిలోనికిచిందీ జలము కలుష మగును. నూతియంచుమీఁదనే బట్ట లుప్పళించుప్రబుద్ధులును పలువు రుందురు. నూతిచుట్టును రొచ్చుపడి దుర్గంధసహిత మయి యున్న యెడల, ఆదుర్జలము బీటలగుండలోపలికిదిగి త్రాగెడువారి కపాయము కలుగఁజేయుటయేకాక నీళ్ళు తోడుకొనుటకయి వచ్చి దానిని త్రొక్కువారికిసహితము కాళ్ళలో దురద పొక్కులు నారికురుపులు మొదలయినవి లేచి బాధపెట్టును. కాఁబట్టి నూతిచుట్టును నీళ్ళుపడి రొచ్చుపడకుండునట్లుగా రెండుమూఁడుగజముల వెడల్పున నేటవాలుగా నూతితట్టున నెత్తుగాను అంతకంతకు పల్లముగాను ఉండులాగున రాళ్ళుగాని యిటుకలుగానిపఱపించి పయినిగచ్చు చేయించి పళ్ళెముకట్టించి పడిననీ రంతయు నొకకాలువదారిని దూరముగాపోవునట్లు చేయవలయును. నూతిసమీపమున పందులు గేదెలు మొదలయినవిపడి పొరలునట్టిగానిమురిగిపురుగులుపడికంపెత్తునట్టిగాని గుంటలు లేకుండ చేయవలెను. నూతియొద్దన నెవ్వరిని స్నానములు చేయనియ్యఁగూడదు; బట్ట లుతుకనియ్యరాదు. గాలిచేత నెగరఁగొట్టుకొనివచ్చి పడినట్టికాని పయినుండి కొమ్మలనుండి పడినట్టికానియాకులు మొదలయినవానిని, తోడునప్పుడు తెగిపడినచేదలు మొదలయినవానిని తఱుచుగా తీసివేయించవలెను, నూతియడుగునఁ జేరినమంటిని కుండముక్కలు మొదలయినవానిని కూడ నప్పు డప్పుడు తీసివేయించుచు

రావలెను. ఈప్రకారముగా చేయనియెడల నూతులలోని కలుషజలమును త్రాగినవారి కషాయకరము లయిన యనేకవ్యాధులువచ్చును గనుక బహుజాగ్రత్తగా నుండవలయును.

పానయోగ్య మయినమంచినీరు వాసనగాని రుచిగాని వర్ణము కాని లేక యద్దమువలెస్వచ్ఛమయినదిగానుండవలెను. సున్నము మొదలయిన ఖనిజము లధికముగానుండునప్పుడు నీరుబరువుగా నుండును; ఆ ఖనిజములు లేనప్పుడుగాని తక్కువగానుండునప్పుడుగాని నీరు తేలికగా నుండును. బరువునీటిచే పప్పునుకూరగాయలునుసులభముగా నుడకవు గనుక పాకముచేయుటకును త్రాగుటకునుకూడ తేలికనీరేమంచిది.అదుగున నేవిధమయినకసటును లేకుండ ప్రతిదినమును తోమిమంచినీళ్ళు త్రాగుపాత్రములను శుచిగా నుంచవలయును. మనవా రనేకులు మూతులు సన్నగానుండి లోపల చేయిపెట్టి తోముటకనుకూలముగా నుండని చెంబులను మంచినీరుత్రాగుటకుపయోగింతురు. అట్టివానిలో మయిల తిన్నగాపోక చెరువు కలుగును కనుక సాధ్యమయినంతవఱకు మూతి వెడల్పుగా నుండుపాత్రములనే జలపానార్థముపయోగించుకొనవలెను. సున్నపురాళ్ళలో నూరినజలమునుగాని యపరిశుద్ధ మయినజలమునుగాని త్రాగినయెడలకడుపులో నెమిడికలుపలుపడుట,ఆఁకలితప్పుట జిగటవిరేచనము లగుట మొదలయినవ్యాధులుకలుగుటయేకాక కొన్ని సమయములయందు దుష్టజలపానమువలన వాంతిభేది మొదలయిన ప్రజానాశనకరములయినరోగములుకూడ కలుగును. కాఁబట్టి యెల్లవారును శుద్ధజలమును సంపాదించుటయందును దొరకినజలమును శుద్ధపఱుచుటయందును మిక్కిలి శ్రద్ధ వహించ వలెను. మొట్టమొదట నిర్మల మయినజలమునేసంపాదించి దానినికలఁకపాఱకుండునట్లు తెచ్చి శుద్ధపాత్రములయందుపోసి పైనిమూత వేసి శుచిగానుంచి పదిలముగా కాపాడుకొనుటయే యుత్తమమైన పద్ధతి. అంతస్వచ్ఛోదకములభింపని

యెడల పయిని చెప్పినట్లు నీళ్ళు కాచికానియిందుపుగంధముపటికారపు పొడుముమామిడి టెంకలోనిపప్పుగంధము మొదలైనయొగరుపదార్థములను నీళ్ళలోకలిపికాని జలమును శుద్ధముచేసికొనవలెను. వడియబోతయంత్రము దొరకినయెడల దానితో నీటిని శుద్ధపఱుచుకొనుట శ్రేష్ఠమయినపని. మంచిక్రొత్తబొగ్గులను తెచ్చి కలుషజలములో నుంచినట్టయిన నీటిలోనిమయిలనవి లాగుకొని జలమును శుద్ధపఱుచును. మసిబొగ్గులుముఱికినీటినిమఱింతమలినముగాచేయునని కొందఱనుకోవచ్చునుగాని బొగ్గు నీటిని మలినపఱుచుటకుమాఱుగా దానియందలిసూక్ష్మములైనమలినపదార్థముల నన్నిటినితనప్రక్క కడుగుతట్టున కాకర్షించి పయిని నిర్మలమయిన తేటనీరు నిలుచునట్లుచేయును. సాధారణముగా గృహములయందు జలమును శుద్ధపఱుచుటకై సులభోపాయ మొకటి గలదు. మూడు పెద్దకుండలను తెప్పించివానిని మూడు వెదురుకాళ్ళను గానికఱ్ఱకాళ్ళనుగానికలచట్రమునం దొకదానిమీఁద నొకటి కొంచెమెడముగా నిలిపి, వానిలో పయి రెండుకుండలకును అడుగు తట్టున రెండు మూడు చిన్నరంధ్రములుచేసి పయికుండలో సగమువఱకుక్రొత్తబొగ్గులను శుద్ధమైనయేటియిసుకను పోసి, నడిమికుండలో సగమువఱకును మంచియిసుకనుమాత్రమేపోసి, దొరకినంతమంచిజలమునుపయికుండలో మెల్లగా పోసినపక్షమున జలము పై రెండుకుండల నుండియు క్రమముగా బొట్టుబొట్టుగా చిల్లులులేనియడుగుకుండలోపడి త్రాగుటకర్హమయి యారోగ్యప్రదమై నిర్మల మయినదిగా నుండును. ఇంతకంటెను సులభముగా రెండుకుండలను మాత్రమే పెట్టిపైకుండకు రెండు మూడుచిన్నచిల్లులు పొడిచి దానిలో మొదట నొకవరుస మంచియిసుకను దానిపైవరుసను మంచిబొగ్గులను వేసినీరు మెల్లగా చేర్చినయెడల అడుగుకుండలోనికి మంచినీరు దిగును. అడుగుకుండలో పైనుండిదుమ్ము మొదలైనవి పడకుండునట్లుగా రంధ్రములుగలమూకుడుపయినియూత

వేసి గాలికొట్టనిస్థలమునందీకుండల నుంచవలెను. కుండలోని బొగ్గులను, ఇసుకను, కొన్నిదినముల కొకపర్యాయము మార్చి కుండలను శుద్ధపఱిచి మరల క్రొత్తవానిని వేయుచుండవలయును. ప్రయాణములలో ఇట్లుచేయుట తటస్థింపదుగనుక, ఒకపాత్రముయొక్క మూతికి బొగ్గుతునుకలుగల దట్టమయినగుడ్డసంచిని కట్టి కట్టి తెచ్చిననీరునుదాని గుండ పాత్రలో పోసినయెడల జలముశుద్ధమగును; అట్లుకాక యిండుపుగింజ మొదలయినవానివలన నీరు శుద్ధపఱిచి యానీటిని కాచి తేఱిన పైనీటినుపయోగించుచున్నను ఉపయోగించుకోవచ్చును. ఇట్లుచేయుట వలన నీటిపల్లడి చేయక సుఖము కలుగును. మంచినీళ్లు దొరకనిచోట్ల దొరకినసముద్రజలమును గాని మఱి యేనీటిని గాని కుండలో పోసి దానికి దిట్టముగా సందులేకుండమూత వేసి యామూతమధ్యనుండి వంకరగానుండుగొట్టము నొకదానినిమఱియొకపాత్రలోనికి పెట్టి మొదటి కుండనుపొయిమీఁదనుంచి క్రిందమంటపెట్టినయెడల, ఆవిరిరూపముగా గొట్టముగుండ రెండవపాత్రలోనికి దిగిననీరు శుద్ధమై పైగాలిసోకిన తరువాత తియ్యపడి త్రాగుటకు యోగ్యమైనదిగా నుండును. మంచినీరుత్రాగుటవలనదాహశాంతికలిగి, ఆరోగ్యప్రదమగును. సారాయము మొదలైనవిత్రాగినకొలఁదిని దాహమధికమయిశరీరతత్వముచెడి వివిధవ్యాధులు సంభవించును గనుక, ఎల్లవారును సురాపానాదులను మాని నిర్మలోదకమునేసదాపానముచేయుటకుప్రయత్నింపవలయును. రోగుల గదులలో నుంచినమంచినీటిమీఁద నెప్పుడును మూఁతవేసి యుంచవలెను. అట్లు మూఁతవేయనియెడల రోగుల దేహమునుండ సదా విషపదార్థము లధికముగా పయికి లేచుచుండును గనుక, గాలిమూలమున ఆవిషపదార్థములుజలములో ప్రవేశించి త్రాగువారికి హానిచేయును.

మూడవ ప్రకరణము

—)o(—

భోజనము.

వాయు జలముల తరువాత భోజనమే మనబ్రతుకునకు ముఖ్యాధారము. ఆహారములేక సాధారణముగా మన మిరువదిదినములకంటె నధిక కాలముజీవింపము. ఒక్కదినమన్నములేకపోయినపక్షమున కాళ్ళు లాగ లేవ సత్తువలేక బలహీనపడుదుము. రాత్రిబొమ్మలవలెఁగాకపని చేయుటవలన మనశరీరముల కఱుగుదలవిశేషముగా నుండును. మనము నడుచుటవలనను, మాటాడుటవలనను, తక్కినపనులు చేయుటవలనను దేహములో కొంతభాగము తఱుగుచుండును. కొన్నిపనులు మనము తెలిసిచేయుచున్నను, శ్వాసమువిడుచుట గుండెలుకొట్టుకొనుట మొదలయిన మఱికొన్నివ్యాపారములు మన ప్రయత్న మక్కఱ లేకయే రాత్రులు మనము నిద్రపోవునపుడు సహితము మనదేహములో సదా విరామములేక జరుగుచు కొంతభాగమును వ్యర్థము చేయుచుండును. శ్వాసమువలనను, చెమటవలనను, మలమూత్రాదులవలనను శరీరములోనిపనికిమాలినపదార్థములు పయికి వచ్చుచుండుటయందఱకును తెలియును. ప్రాతఃకాలమునని ద్రలేవఁగానే తూచుకొని పనిచేసివచ్చి మఱల భోజనముచేయుటకుముందుతూచుకొన్నపక్షమున మనుష్యుఁడు బరువు తక్కువగానుండును. ఈప్రకారముగా ప్రతినిమిషమును మనము పనిచేత క్షీణించుచున్నపక్షమునకొంచెముకాలములో మనము శుష్కించి నశింపవచ్చును. కాఁబట్టి పనివలన శరీరములో పోయినభాగములు పూర్తిపడుటకయి యేదోసాధనము కావలసియుండును. మనము భుజించెడియాహారమే యీపనిని చేసి మనదేహములు సన్నగిల్లి శిథిలము కాకుండ కాపాడుచుండును. ప్రతిదినమును మనదేహమునుండి చెడిన

పదార్థ మెంత పయికిపోవునో యంతయాహారము లోపలికి పోవుచుండ వలెను. మనము తినెడియన్నము, కూరలు, పప్పు, పండ్లు మొదల యినవిమనశరీరమునకంటెవిజాతీయములుగా కనఁబడుచుండునుగనుక, అవి యెట్లు మాంసములోను, చర్మములోను, ఎముకలలోనునరముల లోను ప్రవేశించి వాని కెట్లు పుష్టికలుగఁ జేయునాయని సంశయము కలుగవచ్చును. అవి రక్తరూపమును పొంది శరీరమంతటనువ్యాపించి తలలోను, కాళ్ళలోను, చేతులలోను,గోళ్ళలోను,వ్రేళ్ళలోను,తక్కిన సమస్తావయవములలోను జొచ్చి వాని కెల్లను బలము కలుగఁజేయును. ఈనెత్తురు తలవెంట్రుకల కంటెను సన్నముగానుండురక్తవాహికలనఁ బడు సూక్ష్మము లయినగొట్టములగుండ సూదిమొన మోపినంతమేర నైన నెడము లేకుండ శరీరముసం దంతటను వ్యాపించును గనుకమన దేహముమీఁద నెక్కడ కొంచెము సూదితో పొడిచినను,ఏదోయొక రక్తవాహిక పగిలి పయికినెత్తురు రాకమానదు.ఇటువంటిసూక్ష్మనాళ ములగుండ నిరాతంకముగా పోవునట్లు చేయుటకయి మనముభుజించెడి యాహారమును పలుకులు లేకుండ మెత్తగా కాటుకవలెనూరిపలచగా నీటిలోకలిపి చిక్కనిపాలవలెఁ జేయవలెననుట యెల్లవారికిని తెలిసిన సంగతియేకదా ? ఉప్పు పంచదార మొదలయినవి కొన్నిసులభముగా నీటిలోకరఁగికలిసిపోయినను, మెతుకులు,రొట్టె,కూరలుమొదలయినవి విశేషప్రయత్నముచేసి పనిచేసినంగాని నీటిలో కలిసిపోవు. కాఁబట్టి మనము ముద్ద నోటిలో వేసికొన్నతోడనేచక్కఁగానమలియుమ్మితో కలిసినతరువాత మఱి మ్రింగవలయును. అట్లు చేయక తొందరపడి మ్రింగినపక్షమున తిన్నయన్నము జీర్ణమయి బలమియ్యక పోవుటయే కాక, అజీర్ణాదిరోగములుకూడ పుట్టును. మనయుమ్మి నమలినపదా ర్థములను పలచపఱునట్లు చేయుటయేకాక వానిలో కొన్నిటిని కరఁగిం చెడిగుణమునుకూడ కలిగియున్నది. కాఁబట్టి మన మేదితిన్నను పాప

కాశముగా నమలి యుమ్మితో చక్కఁగా కలిసినతరువాత నే మ్రింగవలయును. ఇట్లుమ్రింగినపదార్థములు గొంతుక్రోవికి వెనుకతట్టున నుండు గొట్టముగుండపోయి జీర్ణకోశములో పడును. ఈజీర్ణకోశము వీని నన్నిటిని కలియఁగలిపి, అక్కడ నూరుచుండెడుజఠరాగ్నిరసముతో చేర్పఁగా, ఆజీర్ణరసబలముచేత తిన్నవస్తువులు పక్వమై గంజివంటి యన్నరసముగా మాఱును. ఆయన్నరసములో కొంతభాగము జీర్ణకోశముయొక్కప్రక్కల నుండుసూక్ష్మరంధ్రములగుండ దేహములోప్రవేశించి కొంతభాగము వస్తువులను జీర్ణముచేయు పైత్యరసముతోచేరి ప్రేగులగుండ పోవుచు ప్రేగులపొడుగున నుండుసూక్ష్మరంధ్రములదారిని శరీరములో ప్రవేశించుచు రాఁగా, మిగిలిన పనికిమాలినజీర్ణముకానిపదార్థము మలరూపమున పయికి వెడలిపోవును. ఈప్రకారముగా దేహములో ప్రవేశించినయన్నరసము కండరములు, నరములు, ఎముకలు, చర్మము, గోళ్లు, వెండ్రుకలు మొదలయినవానితోచేరి వాని కన్నిటికిని పుష్టిని కలుగఁజేయును.,

ఆహారము దేహమునందు ప్రవేశించి పుష్టిని కలుగఁజేయుక్రమమును కొంత గ్రహించితిమి గనుక, ఇఁక నెటువంటియాహారము బలప్రదమో యెటువంటిదానిచేత శరీరము పెరుగునో యెన్నిసారు లెప్పుడు భుజింపవలయునో కొంత తెలిసికోవలసి యున్నది. మనము పుట్టఁగానే మనము పెరుగుటకయి భగవంతుఁడుపాలాహారముగాకల్పించియున్నాఁడు. మన దేహపోషణమునకయి కావలసినపదార్థము లన్నియు పాలయందిమిడియున్నవి. పాలలో మాంససారమును, క్రొవ్వును, పిష్టసారము (పిండి) తోఁగూడినపంచదారయు, ఉప్పును, జలమును కలిసియున్నవి. కాఁబట్టి మానవదేహముల కీయయిదుపదార్థములు నావశ్యకములు.

3. మాంససారము.—కండ పట్టఁదగినమాంససారమువలన శరీరబలమును దృఢత్వమును మనోబలమును కలుగును. ఈమాంస

సారము పాలతోఁ జేసెడుజున్నునందును మాంసాహారములయందును విస్తారముగా నుండును. ఈపదార్థము కొంచెముగానో గొప్పగానో బియ్యము మొదలయినవానియందును కాయధాన్యముల యందును దుంపలయందును కూరగాయలయందును కూడనుండును. ఇది యెంత మనముభుజించి జీర్ణముచేసికొందుమో మన దేహబుద్ధిబలములంతయధికముగా నుండును.

2. క్రొవ్వు—మెదడును నరములను వృద్ధిచేయఁదగిన యీ క్రొవ్వు మన దేహమునందు వెట్టను పుట్టించి కాపాడును. పాలలోని వెన్నయును నేయియు క్రొవ్వుపదార్థములే. ఈపదార్థము నువ్వులు మొదలయిన ధాన్యాదులయందుకూడ నుండును.

3. పిష్టసారమును పంచదారయు—ఇవి దేహములో నేభాగమునుపోషింపక పోయినను వెట్టనుపుట్టించి శరీరసుఖమునురక్షించును. పాలుతియ్యగా నుండుటచేతనే యందులో పంచదార కలిసియున్నదని యందఱును తెలిసికోవచ్చును. ఇది యొక్క చెఱకుగడలలోమాత్రమే కాక చిరగడము మొదలయిన దుంపలయందును ద్రాక్షపండ్లు మొదలయిన ఫలములయందునుగోధుమలు మొదలయిన ధాన్యములయందును గూడనుండును. వీనిలో పిండియున్నదని వేఱేచెప్పనక్కఱయుండదు.

4. ఉప్పు—మనకు పయికి తెలియకపోయినను పాలలోకొంచెముప్పుచేరియుండును. ఉప్పు, సున్నము, మొదలయిన ఖనిజపదార్థములనేకములు పండ్లయందును మనము ప్రత్యేకముగా భక్షించులవణమునందును చేరి యుండును. ఇవి యెముకలుమొదలయినవానిని వృద్ధి పొందించుట కుపయోగించును. ఉప్పుతగినంత తిననియెడల పేగులలో పురుగులును పెక్కువ్యాధులును పుట్టును.

5 జలము—మనముతినెడు ప్రతివస్తువునందును పయిని చెప్పిన నాలుగువిధములయిన పదార్థములను వేఱుచేయఁగా మిగిలెడిదంతయు

జలమే. ఇది పాలు పెరుగు మొదలయినవానిలో విస్తారముగానుండును. మనము భుజించెడి యాహారములో నొక్కపాలు పయిని చెప్పినగట్టి పదార్థమును రెండుపాళ్ళు జలపదార్థమును చేరియుండవలెను.

పయిని చెప్పిన పదార్థములయందు దేహపుష్టికేదేది యెంతెంత కావలయునో అంతంత పాలలో చేరియున్నదిగనుక, పాలు సుఖముగా జీర్ణమయి శిశువులకు మంచిశరీరపోషణమును జేయును. ఆవుపాలు మనుష్యులపాలకంటె చిక్కనివిగాను పంచదారతక్కువకలవిగాను ఉండును గనుక, శిశువులకుపోసెడునప్పుడు వానిలో నీళ్ళుకలిపి కొంచెముపంచదార వేసిమఱిపోయవలెను. పులిసిపోయినపాలనుగాని, మిక్కిలి వేఁడిగానున్నపాలనుగాని, బొత్తిగాచల్లారిపోయినపాలనుగాని, శుచిగానుండని పాత్రములలోపోసిన పాలనుగాని, పిల్లలకుఁబోసినయెడల దేహారోగ్యమునకు భంగముకలుగఁజేయును. కాఁబట్టి తల్లులుశిశువులకుపోతపాలు పోయుటలో మిక్కిలిజాగ్రూకతగలిగి యుండవలెను. శిశువులకన్నము మొదలయిన గట్టియాహారమును విస్తారముగాపెట్టఁగూడదు. అట్లు పెట్టెడుపక్షమున తిన్నయన్నము బలమునుకలుగఁజేయక యజీర్ణమగుటయేకాక బలప్రదమయిన పాలయందరుచినికలిగించును. శిశువులకు ఱగించుకోలేనిపదార్థములను పెట్టుటచేతనే, సాధారణముగా నెగుపులును బాల (పాప) రోగములునువచ్చును; ఎగుపులుమొదలయిన వొకవేళ రాకపోయినను శిశువులు వ్యాధిగ్రస్తులును బలహీనులునయియావజ్జీవమును రోగిష్ఠులుకావచ్చును. శిశువులుపెరిగి పెద్దవారయ్యెడుకొలఁదిని గట్టియాహార మధికముగా కావలసియుండును. అయినను పిన్నలుగాని పెద్దలుగాని బలముకావలసినయెడల పాలు తగినన్ని పుచ్చుకొనుచుండవలెను. పాలను చక్కఁగాకాఁచి, అందులో కొంచెము చక్కెర వేసి, ఆవిరిలేచుచున్నప్పుడే యావేఁడిపాలను సందులేకుండ సీసానిండపోసి, వెంటనే బిగువైన మూఁతను వేసి లోపలికి గాలిపోకుండ దానిచుట్టును

మైనమంటించి యుంచినపక్షమున, పాలు చెడిపోకుండ నెలలకొలఁది నిలువయుండును. కొన్ని దేశములలో పాలెండఁబెట్టి గడ్డచేసి, కావలసి నప్పుడు నీరుకలిపి వాడుకొందురు. పాలలో కొంచెము పంచదార వేసి సన్నని సెగమీఁద విడువక కాచఁగా కాచఁగా తుదకా పాలు గడ్డకట్టును. తరువాత దాని నెండలోఁబెట్టి చక్కఁగా నెండనిచ్చి గాలిప్రవేశింపనిపాత్ర ములో నిలువచేసి కావలసినప్పుడెల్ల పాలగడ్డలో కొంచెముతీసి దానిని వేఁడినీటిలో వేసినయెడల, మంచిపాలయి త్రాగుటకర్హముగానుండును. ఈ దేశములో వివిధములయిన ధాన్యములు మనుష్యులకు ముఖ్యాహార ముగానున్నవి. వానిలో నెల్లను బియ్యముతక్కువసారముగలదిగానున్న ది. గోధుమలు, జొన్నలు, చోళ్ళు మొదలయినవి బియ్యమునకంటె నెక్కువసారముగలవి. వరియన్నము తినువారికంటె జొన్నయన్నమును గాని చోడియంబలినిగాని తినువారెక్కువబలమునుగలిగియుందురు. వరి యన్నములో పప్పుకలిపి భుజించినయెడల నెక్కువబలము చేయును. అన్నముతోఁగూడ మాంసాహారమును జేర్చినయెడల మిక్కిలిబలప్రద మైనను, మాంసభక్షణముచేయనివారు పాలువిస్తారముగా త్రాగినయెడల దానితోసమానమైన బలము నేచేయును. ఒకరికిబలముచేసెడియాహార మొకరికి బలముచేయదు. బలముకలిగి యారోగ్యదశలోనున్నవారుతిని యజీర్ణించుకొనిపుష్టినిపొందదగినపదార్థములను బలహీనులును బాలు రును వృద్ధులును జీర్ణింపఁజేసికోలేకపోవుదురు. ఇంట తినికూరుచుండెడి భోగులకన్న దేహపరిశ్రమముగలిగి పాటుపడెడివారి కధికసారముగల యాహార మెక్కువగా కావలెను. కాఁబట్టి యెల్లవారునుతమ దేహస్థితి కనుకూలమయినయాహారమునే పుచ్చుకొనుచుండవలెను.

వరియన్నము గంటలోజీర్ణమగును; పప్పు మొదలయిన యుడికిన కాయధాన్యములుమూడుగంటలలోజీర్ణమగును. గోధుమరొట్టె, నేయి జున్ను మొదలయినవి మూడుగంటలముప్పదినిమిషములలో జీర్ణమగును,

కండపుష్టిచేసెడు దుంపకూరలును కొన్నికాయకూరలునునాలుగుగంట లకుఁగాని జీర్ణములుకావు. కాచినపాలు రెండుగంటలలో జీర్ణమగును. మాంసాహారము తగినంతలేని యాహారమును తినువారు దేహంబలమును చుఱుకుఁదనమును తక్కువగలవారుగా నుందురు; వారిలో కొందఱికి బుద్ధిసూక్ష్మతయున్నను, వారు చాలసేపు కఠినమయిన దేహపరిశ్రమ మునకోర్చియుండఁజాలరు. కాఁబట్టిమాంసాదులుతిననివారు సెనగలు, కందులు, పెసలు, మినుములు, చిక్కుళ్లు మొదలయినకాయధాన్యము లను పాలను సాధ్యమయినంత యధికముగా భుజించుచుండవలెను. మాంససారము పాలలోకన్నను కాయధాన్యములలో నధికముగానుం డును. అయినను కాయధాన్యములఱుగుట కష్టముగనుక, బలహీను లును బాలురును తగినంత శరీరపరిశ్రమములేనివారునువానినితక్కువగా తినవలెను. కాయధాన్యములు నూతినీళ్ళయందు వేగముగా నుడుకవు కాఁబట్టి ప ప్పేటినిళ్ళతో వండుటమంచిది. వరియన్నమును, మధురా హారములును, నేయియు, విస్తారముగా తినువారు స్థూలకాయులయి కఠినమయినపనిని చేయుటకు శక్తులుగాక, ముసలితనమురాకమునుపే తలతెల్లపడినవారగుదురు. బాలురు మధురాహారములనతివిస్తారముగా తినెడుపక్షమున,పండ్లకుజబ్బుచేయుటయేకాక యితరపదార్థములనుతిను టకు వారికాఁకలిలేకపోవును.వరియన్నమునకంటెజొన్నలుమొదలయిన వానియన్నమెంతోయధికసారవంతమయినను,దానినివిడిచిపనిపాటులు లేనిధనికులనుజూచి పాటుపడెడుబీదవాండ్రుకూడనాగరికు లనిపించుకో వలెనని వారివలెవరియన్నమునుసంపాదించుకొని తినుటకయి ప్రయాస పడుట మిక్కిలి యవివేకకార్యము. చక్కఁగాపండిన పండ్లుమంచియా హారము.పచ్చికాయలను మిగులమాగినపండ్లనుమాత్రముతినకూడదు. వండినయన్నమును చాలసేపట్టెయుంచినయెడల పాడయి తినుటకన ర్హమగును. ఏలకులు, లవంగములు, మిరియములు, జాజికాయ,

జాపత్రి, మొదలయినసంబారములుమితముగాతిన్న యెడల,ఆహారమును జీర్ణింపఁజేయునుగాని, మితముతప్పితినినయెడలజీర్ణాశయమును పాడు చేయును. వట్టిపోక చెక్కలతో తమలపాకులనునమలుట నిష్ప్రయోజన మగుటయేగాక దానివలన పండ్లకు జబ్బుకూడ కలుగును.

మనకాకలి తీఱినట్టుకనఁబడఁగానే యన్నముతినుటమాని వేయ వలెను. పదార్థములయందలియభిరుచినిబట్టి యెక్కువగాతిన్నపక్షమున పలువిధములైన చెఱుపులుగలుగును. మితిమీఱితినుటవలనతిన్న యాహారములో కొంతజీర్ణముగాక ప్రేగులలో నిలిచియుండి రోగమునుపుట్టించుటయేగాక క్రమక్రమముగా జీర్ణసాధనములను దుర్బలపఱిచిమిక్కిలి చెఱుపుచేయును. కొన్నిపదార్థము లాలస్యముగాను కొన్ని పదార్థములు వేగముగానుజీర్ణమయినను మొత్తముమీఁదనాహారముజీర్ణమగుటకు మూడుగంటలసేపుపట్టును. జీర్ణరసము చక్కఁగా నూఱుటకు జీర్ణాశయమున కటుతరువాత రెండుగంటలైనను విశ్రాంతి కావలెను. కాఁబట్టి యొకసారి భోజనమైనతరువాత అయిదుగంటలలోపల మరల భోజనముచేయకుండుటమంచిది. మధ్యమధ్య గడియగడియకునేదైనను తినుచుండెడుపక్షమున, ఉడుకుచున్నబియ్యములో నడుమనడుమబియ్యము పోయుచువచ్చినచో నన్నము పాడగునట్లే తిన్నపదార్థములుతిన్నగా నఱుగక వ్యాధులు కలుగును. సాధారణముగా ప్రాతఃకాలమున తొమ్మిదిగంటలకనఁగా జాముప్రొద్దెక్కి భోజనముచేసి, మరల మధ్యాహ్నము రెండుగంటలకును, సాయంకాల మేడుగంటలకును, భోజనము చేయుట యారోగ్యప్రదము. దేహపరిశ్రమము విశేషముగా లేనివారు ప్రాతఃకాలమున పదిగంటల కొకసారియు, రాత్రి యేడుగంటల కొకసారియు, రెండుభోజనములు చేసినఁజాలును. పనిపాటులు చేయువారు ప్రాతఃకాలమున పనికిపోకముందు కొంచెమన్నముతినిపోయి, మధ్యాహ్నమువచ్చితృప్తిగాభోజనముచేయవలెనుఎల్ల వారికిని రాత్రిభోజనము

లఘువుగానుండవలెను. రాత్రి మిక్కిలి ప్రొద్దుపోయి భోజనము చేయ గూడదు. భోజనమునకును నిద్రకును మధ్య రెండుమూడుగంటలసేపవకాశ ముండవలెను గనుక, రాత్రియేడుగంటలకు భోజనముచేసి పదిగంటలకు పరుండుట మిక్కిలి సుఖకరము. దినమునకొకసారియే వెక్కసముగా భుజించుటకంటె మితముగా రెండుసారులు భోజనముచేయుట మంచిది. కాయగూరలు మొదలయిన భోజనపదార్థములను ప్రతిదినమునొక్కటిగానే చేయక మార్చి పలువిధములుగా పాకముచేసి తినుట యారోగ్య ప్రదము. నోటిలోని యన్నమంతయు చక్కఁగా ఉమ్మినీటితో కలియు నట్లుగా బాగుగ నమలిమఱిమ్రింగవలెను. తిన్నగానమలనియెడలనజీర్ణ వ్యాధికలుగును. భోజనమయినతరువాత కఠినమైన దేహపరిశ్రమము చేయఁగూడదు; మెల్లఁగా కొంచెముసేపు నడుచుట మంచిది. ఇత్తడి రాగి మొదలయిన చిలుముపట్టెడు పాత్రలలోని భోజనపదార్థములు మాత్రమే కాక సీసపుపాత్రములలోని పదార్థములును విషమెక్కి రోగ హేతువులగును. తగరపు గిన్నెలలో పోసెడు మజ్జిగ మొదలయినవి చెఱుపుచేయవుగనుక, తిండివస్తువులుపెట్టెడు రాగియిత్తడిపాత్రములకు తగరపుపూత పూయించి మఱివాడుకోవలెను. బాలురకు కారపువస్తువులు విస్తారముగా పెట్టఁగూడదు. బాలురయొక్కయు వృద్ధులయొక్కయు భోజనము సులభముగా జీర్ణముకాదగినదిగా నుండవలెను. పదునాఱు సంవత్సరములు వచ్చువఱకును బాలురు మూడుసారులకు తక్కువగా భోజనముచేయగూడదు. ఇతరసమయములయందుకంటె వాంతిభేది వ్యాపించియున్నకాలములో భోజనవిషయమయి యెక్కువశ్రద్ధను వహింపవలెను. ఆకాలమునందు పచ్చికాయలను, ఆకుకూరలను, సులభముగా జీర్ణముకానిసమస్తవిధములయిన పదార్థములను, తినకుండవలెను.

నాలవ ప్రకరణము.

—:0:—

దేహ గేహ పరిశుద్ధతలు

—:0:—

దేహారోగ్యమునకు భోజనపదార్థములు మొదలయినవిమాత్రమే కాక మనయాత్మకువాసస్థానమయిన దేహమును, దేహములకు వాసస్థానములయిన గృహములను, కూడ సదా శుచిగానుంచుట యత్యంతావశ్యకము. దేహమునుశుచిగానుంచుటకయి నిత్యస్నానమును, దంతధావనాదులును, ధౌతవస్త్రధారణమును, అనివార్య ధర్మములయియున్నవి. వీనిలో వేనిని మనము నిరాదరముచేసినను దానిఫలము వెంటనే కానఁబడి శరీరారోగ్యమున కనేకవిధములయిన చెఱుపులుకలుగును భూతదర్పణమును బెట్టి పరీక్షించి చూచినయెడల మనచర్మమునిండను సంఖ్యాతీతములయిన రంధ్రములున్నట్లు కానవచ్చును. సూక్ష్మాతిసూక్ష్మములైనయారంధ్రములదారిని మనశరీరములోనుండి దుర్జలమును పనికిమాలిన యితరకలుష పదార్థములును సదా పయికి వెడలుచుండును. ఆకలుషపదార్థములతోఁ గూడినజలమునే మనము స్వేదమనియు చెమ్మటయనియు వాడుదుము. అది యెప్పటిదప్పుడు పయికిరానియెడల, శరీరమున నిలిచి యనేకవిధములైన యపాయములను గలుగఁజేయును. దానివలన నొకానొకప్పుడు ప్రాణాపాయము సహితము సంభవించును. కాఁబట్టి యామార్గములు కప్పుపడిపోకుండునట్లును ధారాళముగా స్వేదజలము పయికి వెడలిపోవుటకు ప్రతిబంధమును కలుగకుండునట్లును

చేయుచుండవలెను. చెమ్మట పయికి వెడలుటకయి యేర్పఱచిన రంధ్రములు మనయఱచేతిచర్మములో చదరపుటంగుళమునకు మూడువేల యేనూఱుచొప్పుననుండును. మన దేహముయొక్క యితర భాగములయందీరంధ్రము లింతవిస్తారముగా లేకపోయినను, మొత్తముమీఁదచదరపుటంగుళమునకు రెండువేల యెనిమిదివందలచొప్పున నుండునని శారీర శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పియున్నారు. ఈరంధ్రములు చర్మముయొక్కయడుగు భాగమునందుండెడుస్వేదగ్రంథులలోనుండివచ్చినస్వేదనాళములయొక్క ముఖద్వారములయి యున్నవి. ఇవిగాక చర్మములో స్వేదోత్పాదక గ్రంథులనఁబడెడి యొకవిధమయిన క్రొవ్వును గలిగించెడి మాంస గోళములుండివానిలోనుండి చమురుసదాపయికి వెడలిచర్మమును తడుపుచుండును. ఈచమురుమూలముననే, మనచర్మము గాలిచేతను వేఁడిచేతను బీటలువాఱి యెండి పగులక మృదువుగానుండును. మనము ప్రతిదినమును స్నానముచేసి దేహమునుతోముకొనిశుచిగానుంచనిపక్షమున లోపలినుండి చెమ్మటతోవచ్చి దేహమునంటుకొనెడి సూక్ష్మములయిన కలుషపదార్థములవలనను పయినుండి గాలికెగిరివచ్చిపడెడు సూక్ష్మములయిన భూరేణువులవలనను పయినిజెప్పిన రెండువిధములయినరంధ్రములునుపూడిపోయి దేహారోగ్యమునకుభంగముకలుగును. రంధ్రములు మనగృహములోఁగలమురికినీటిని వెలుపలికిఁగొనిపోవుతూములవంటివి. వీధులలోని మురికికాలువలలోనికి గృహమునుండి మురికినీటిని గొనిపోయెడు తూములను వీధివైపున మూసివేసినపక్షమున, లోపలకలుషజలము నిలువయుండి కంపెత్తియెంతనష్టము కలుగఁజేయునో యనుభవముగలవారికి స్వేదనాళాదుల రంధ్రములు మూతపడుటచేత పయికి రావలసినదుర్గలాదులు దేహములోపలనె నిలిచిపోయి యెంత చెఱుపును గలుగఁజేయునో సులభముగా తెలియవచ్చును.

స్నానము.—మనము నిత్యమును శరీరముచక్కఁగాతోముకొని

స్నానముచేయుచున్నపక్షమున, స్వేదనాళములు మొదలైనవానియొక్క ద్వారములు మన్ను చేత పూడిపోక తెఱచుకొనియుండి లోపలినుండి కలుషపదార్థములతోఁ గూడిన చెమ్మటధారాళముగాపయికిపోవుచుండును: గజ్జిమొదలయిన చర్మరోగములు రాకుండును; శరీరమునకు బలమునుసుఖమునుకలుగును. మన దేహమునుతివ్వగాతోముకొనిస్నానము చేయనియెడల, బలోత్సాహములు తగ్గుటయేకాక దేహమున మురికి యంటుకొనియుండి కలుషజలము తిన్నగా పయికిపోవుట కవకాశము లేక చిడుముమొదలయినవి పట్టును. చెమటరూపమున నొక్కదినములో నొక్కశరీరమునుండి బయలువెడలెడు కలుషజలము పెద్దసారాబుడ్డెడు కంటె నధికముగానుండును; ఆజలములోకలిసి పయికివచ్చెడి యితర కలుషపదార్థములు దినమునకరతులముకంటె హెచ్చుగానుండును. ఇవి యన్నియు నెప్పటివప్పుడుపైకిపోవుచు దేహమారోగ్యదశలోనుండుటకు స్నాన మత్యంతావశ్యకము. పానమునకువలెనే స్నానమునకును శుద్ధ జలమే కావలయునుగాని యేదోయొకనీరు పనికిరాదు. మురికినీరు పోసికొనుటవలన గజ్జిలేచును. ఉదయకాలమున స్నానముచేయుట మిక్కిలి మంచిది. అయినను కూలినాలిచేసికొని పాటుపడువారుసాయంకాలము స్నానముచేయవలెను. అన్నము తిన్నవెంటనేగాని తిన్నయన్నముజీర్ణమగుచున్న సమయమునందుఁగాని స్నానముచేయరాదు. ప్రాతఃకాలమున స్నానము చేయలేనివారు భోజనమునకు ముందు చేయవచ్చును. దేహపరిశ్రమము చేయుటచేత చెమ్మట పట్టియున్నప్పుడు నీళ్ళుపోసి కొన్నపక్షమున జలుబుచేసిజ్వరాదులుసంభవించును. కాఁబట్టిచెమ్మట యాఱి చర్మము పొడిగానున్నతరువాతనే యట్టివారు స్నానముచేయవలెను. గాలికొట్టుచున్న స్థలములో బట్టబయలను స్నానముచేయక సాధ్యమయినంతవఱకు పయినికప్పున్న గాలికొట్టని స్థలములో నీళ్ళు పోసికొనుచుండవలెను. ఒడలిమురికి తిన్నగాపోవుటకయినీళ్ళుపోసికొను

నప్పుడు సబ్బుతోఁగాని కుంకుడుకాయలరసముతోఁగాని రుద్దుకోవలెను. సబ్బు తఱుచుగా రాచుకొనుట మంచిది కాదు. అరగంట సేపటికంటె నెక్కువ కాలము నీళ్ళలోనుండఁగూడదు. చన్నీళ్ళలోనైన పక్షమున పావు గంటకు లోపల నెస్నానము ముగింపవలెను. వయసులో నున్న వారును బలముగలవారును చన్నీళ్ళలో స్నానము చేయవలెను. చన్నీళ్లుపోసికొన్న తోడనే శరీరము జివ్వుమని చల్లగానున్ననుతరువాత దేహయంత్రములకు ప్రోత్సాహముకలిగి రక్తప్రసారము చుఱుకుఁదనమునుపొంది సుఖము కలుగును. చన్నీళ్ళుపడని వారును బాలురును బలహీనులును వ్యాధిగ్రస్తులును గోరువెచ్చనినీళ్ళుపోసికోవలెను. శీతాకాలములో బలముగలవారు సహితము నులివెచ్చనినీళ్ళుపయోగించవచ్చును. మిక్కిలి వేఁడిగానుండు నీళ్ళెప్పుడును పోసికొనఁగూడదు. మిక్కిలి శరీరప్రయాసముపడినవారును, ఎండకాలములో బహుదూరమునడిచివచ్చినవారును, కండలకుదెబ్బలుతగిలినవారును, వేడినీళ్ళుపోసికోవలెను. మిక్కిలి వేడినీళ్ళుపోసికొనుట వలన దేహపటుత్వము చెడిపోవును. ఈ దేశములో పసిబిడ్డల కుడుకు నీళ్ళుపోసెడు దురాచారము విస్తారముగానున్నది. వేఁడినీళ్ళు పోయుట వలన శరీరముకంది బహువిధములయిన చెఱుపులుకలుగును. కాఁబట్టి పసిబిడ్డలకుగోరువెచ్చనినీళ్లనేపోయుచుండవలెను. ఎల్లవారును స్నానము కాఁగానే మొట్టమొదట సన్నబట్టలతో తడియంతయు పోవునట్లుగా శరీరమంతయు చక్కఁగాతుడుచుకొని తరువాత వెట్టపుట్టుటకయిముదుగు బట్టతో దేహమును కందునట్లు గట్టిగా రాచుకొనవలెను.

దంతధావనము—స్నానముచేసి దేహముననున్న మురికిపోఁగొట్టుకొనుట యారోగ్యమున కెట్లావశ్యకమో యట్లే ప్రతిదినమును దంతములను శుద్ధిజేసికొని పండ్లపాచిని పోఁగొట్టుకొనుట యత్యంతావశ్యకము. నోరు కంపుపోవునట్లుగా పండ్లుతోముకొనిపక్షమున శ్వాసవాయువు దుర్గంధముతోఁగలిసి పెక్కు చెఱుపులను గలుగఁజేయును,

కాఁబట్టి యెల్లవారును ప్రతిదినమును ప్రాతఃకాలమున శుద్ధముగా పండ్లు తోముకొని పుక్కిలించియుమిసి తాటాకుతో నాలుక గీచుకొని మొగము కడుగుకొనవలెను. నల్లకచ్చికతోఁగాని, ఇసుకతోఁగాని ఇటుకపొడుముతోఁగాని, మోటుగానుండు పుల్లలతోఁగాని, పండ్లు తోముకొనఁగూడదు. అట్లు తోముకొనుటవలన దంతములఱిగి కొంతకాలమునకు పండ్లనొప్పులు మొదలయినవి కలుగును. బొగ్గునుగాని కాల్చిన పోకచెక్కనుగాని మెత్తగానూరి దానిలో కొంచెముప్పుపొడుముకలిపి యామెత్తనిపొడుముతో కొంచెము సేపు పండ్లుతోముకొనిముఖప్రక్షాళనము చేసికొనవలెను. విస్తారము సేపు దంతధావనము చేయఁగూడదు. అప్పుడప్పుడు పటికపొడుము కలిపిన నీళ్ళను కొంచెముసేపునోటఁబట్టి పుక్కిలించి యుమియుటవలన పండ్లచిగుళ్ళకు బలముకలుగును.

వస్త్రధారణము—మన దేహములోపలినుండి సదా పయికి వచ్చుచుండెడి చెమ్మట, మన్ను మొదలయినవెప్పుడును మనముధరించుకొనెడు బట్టలకు పట్టుకొనుచుండును; అంతేకాక పయినుండి గాలిలోఁ జేరివచ్చెడు దుమ్ము మొదలయిన కలుషపదార్థములుగూడ కొంతవఱకు పయిబట్టలకంటుచుండును. ఈ రెండు కారణములచేతను మాసిపోయిన బట్టలను వెంటనే విడిచి, చక్కగా నుతికిన శుద్ధవస్త్రములను కట్టుకొనుచుండవలెను. అట్లుచేయక మాసినబట్టలనుగాని మాసినట్లు కనఁబడని రంగుబట్టలనుగాని మరలమరల కట్టుకొన్న పక్షమున, స్నానము చేసిశుచిగానున్న ప్రయోజనములేక బట్టలనంటుకొన్న యపరిశుద్ధతలు మరల దేహమునఁ జేరిగజ్జి, చిడుము మొదలయిన చర్మరోగములను పుట్టించుటకు హేతువులగును. కాఁబట్టి దేహారోగ్యమును కోరువారందఱును మాసిన బట్టలెప్పటివప్పుడు తీసివేసి యుతికినబట్టలను కట్టుకొనుచుండవలెను. మడిబట్టలని పేరుపెట్టి చిరకాలముతుకకుండిన పట్టుబట్టలు మొదలయిన యుతికిఁ బట్టలను నెలలకొలఁదిదినములు కట్టుకొనుచుండెడు దురాచార

మీా తెలుఁగుదేశమునందు వ్యాపించియున్నది. ఈమడిబట్టలుజిడ్డుతోను చెమ్మట మురికిమొదలయినవానితోను గలిసి కంపెత్తుటయుఁ గలదు. వివేకులయినవారీదురాచారమునుమానిభోజనసమయమునందు చక్కఁగా నుతికితెచ్చిన మురికిలేనిబట్టలనుకట్టుకొనెడి సదాచారమును నేర్చికొనవలెను. మృగాదులకు దేహములమీాఁదబొచ్చు మొదలైనవున్నట్లుగా మనమృదుదేహములయొక్క సంరక్షణమునకై యేమియులేదుగనుక, మనము దేశకాలానుగుణముగా నూలుబట్టలుబొచ్చుబట్టలు మొదలైనవానిని ధరించుకొని శరీరమునుకాపాడుకొనుచుండవలెను. చలిదేశములయందుండువారును, చలికాలమునందుష్ణదేశములయందుండువారును, బొచ్చుబట్టలనుధరించుకొనవలెను; ఉష్ణదేశములయందుండువారికిప్రత్తివస్త్రములు చాలియుండును. శీతకాలమునందు వెట్టచేయుబట్టలు లేకపోవుటవలన బీదలనేకులు జ్వరాదులచేత బాధపడుచుండును. అట్టివారు నగలకును వైద్యులకును వ్యయముచేయుటకుమాఱుగా దానిలోకొంత సొమ్మును కంబళ్ళు మొదలయిన వెట్టచేయుబట్టలక్రింద నుపయోగించిన నెంతో ప్రయోజనకరముగానుండును. మనయవయవములలో నెల్లను ముఖ్యములయిన శిరస్సును కడుపును మనముముఖ్యముగాకాపాడుకొనవలెను. ఎండలోనడుచునప్పుడు మనతలమీాఁదపాగానుగానిటోపీనిగాని తప్పకయుంచుకొనవలెను. తలగుడ్డ మిక్కిలి బరువైనదయిన పక్షమున రక్తప్రసారణము సరిగాజరగక శిరోవేదనము మొదలయినవికలుగును గాన సాధ్యమయినంతవఱకు మిక్కిలి తేలికయినతలగుడ్డనే పెట్టుకొనుచుండవలెను. మిక్కిలిబిగువుగా బట్టలు కట్టుకొనుటవలన రక్తవ్యాపనమునకు భంగముకలిగి పెక్కుకీళ్ళుసంభవించును. కాఁబట్టి యెవ్వరును బట్టలను మిక్కిలి బిగువుగా నేభాగమునందును కట్టుకొనకుండవలెను. మనలోననేకులకు మొలగజ్జిమొదలయినవి కలుగుటకు బట్టబిగించికట్టుకొనుటయేకారణము. ప్రేగులు, శ్వాసాశయములు, మొదలయినవాని

సంరక్షణమునిమిత్తము సదాబట్టయుండుట యావశ్యకముగాన ఎప్పుడును కడుపుపయిని చొక్కాతొడిగియుండుట మంచిది. రొమ్మురొయొక్క సంరక్షణనిమిత్తము వెట్టచేసెడు ఫ్లానలు మొదలయిన బొచ్చుబట్ట లవశ్యముగానుండవలెను. చెమ్మటతో తడిసినబట్టలను వెంటనేతీసి వేయవలెను తీసివేయుటకువీలు లేనిపక్షమున, అవియారువఱకునిటునటు తిరుగుచుండవలెను. లేనియెడల తడిబట్టవలన మిక్కిలి చెలుపుకలుగును. నదులలోను చెఱువులలోనుస్నానముచేసితడిబట్టలతో వచ్చుచుండుటయుమడి పేరుచెప్పివిధవలు మొదలైనవారుతడిబట్టలతో వంటమొదలైనవిచేయుచుండుటయు మనదేశములో గొప్పదురాచారములుగా నున్నవి. తడిబట్టను తడవుగా ధరించుటవలన శరీరమునందలి యుష్ణము తగ్గిపోయి పలువిధములయిన వ్యాధులు సంభవించును. పెద్దవారికంటె బిడ్డలకు మంచిబట్టలెక్కువయావశ్యకము. వారి దేహములుమిక్కిలికోమలములు గనుక శీతోష్ణములనంతగా సహింపలేవు. కాబట్టి పసిబిడ్డల దేహములయందెప్పుడును మంచిబట్టలుండునట్లు చేయవలెను. మంచిబట్టలనగా పరిశుద్ధమయినవిగాని విలువబట్టలని యర్థముకాదు. శీతకాలమునందు పిల్లలకులోపలనూలుబట్టలుతొడిగి పైనిబొచ్చుబట్టలు వేసి యుంచవలెను మనదేశమునందు బట్టలుతిన్నగాతొడుగకపోవుటచేతనే పసిబిడ్డలకువిరేచనములు మొదలైన పెక్కువ్యాధులును వానిమూలమునమరణములును హెచ్చుగా సంభవించుచున్నవి. పిల్లలకుపక్క వేసెడుబట్టలను కప్పెడు బట్టలనుకూడతఱచుగామార్చి శుచిగానుంచవలెను. ఒక్కపిల్లలవిమాత్రమేకాక పెద్దవాండ్రపక్క దుప్పట్లనుకూడ మాసినతోడనేతీసివేసి క్రొత్తవిమార్చుచుండవలెను. మార్చకమాసినవానినే పెక్కుదినములుంచెడుపక్షమున, వానినంటుకొన్న కాలుష్యములు దేహమునంటుకొని వ్యాధిజనకములగును. తెల్లబట్టవలన దేహమునకుష్ణమధికముగాసోకదు గనుక, వేసవికాలములో తెల్లబట్టలుధరించుకొనుటమంచిది. రంగుబట్టల

లోనల్ల వానివలన దేహమునకుష్ణమధికముగా గలుగునుపయి బట్టలకంటె లోపలతొడుగుకొన్న బట్టలనుపలుమాఱుమార్చుచుండవలెను. కొందఱు మురికిచొక్కాలను లోపలతొడుగుకొని పయినిమంచివానిని వేసికొనుటయు, మాసినదుప్పట్లు మొదలైనవానిని ప్రక్కయడుగున వేయుటయు కలదుకాని యట్టిమాయలవలన నష్టమేకాని లాభమేదియు లేదు.

ఇండ్లు——మన దేహారోగ్యమునకయి శరీరము నెట్లుపరిశుద్ధముగా నుంచుకొనవలయునో యాప్రకారముగానే మనము వాసముచేసెడు గృహములనుగూడ మిక్కిలిపరిశుద్ధముగానుంచుకొనవలయును. ముందుగా గృహములను తిన్నగాకట్టించుకొనుటయందు శ్రద్ధవహించినంగాని, ఆరోగ్యమునకనుకూలమగునట్లువానినిశుద్ధముగానుంచుకొనుటశక్యము కాదు. ఇండ్లు కట్టుకొనునప్పుడు వానిచుట్టును విడిగా కొంతస్థలమును విడిచిపెట్టి మధ్యభాగమునం దిండ్లుకట్టుకొనుట మంచిది. ఇంటిచుట్టును స్థలమున్నపక్షమున; ఇంటిలోనికి శుద్ధవాయువు నిరాతంకముగా ప్రవేశించుటయేకాక లోపలంగలిగెడు దుష్టవాయువులన్నియు పూర్ణముగా పయికిపోవుట కవకాశముకలుగును. మధ్యను వట్టిస్థలములేకుండ నిండ్లనొకదానిమీఁద నొకటి యిఱుకుగాఁ గట్టినపక్షమున, మంచిగాలి తిన్నఁగా లోపలికి రాకయు చెడుగాలి పయికిపోకయు లోపల వసించువారి యారోగ్యమునకు భంగము కలుగును. నదులసమీపమునఁగాని, చెఱువులసమీపమునఁగాని, నీరునిలిచియుండెడు గుంటల సమీపమునఁగాని, ఇండ్లెప్పుడునుగట్టక సాధ్యమయినంతవఱకెత్తయిన ప్రదేశములయందే గృహములనుకట్టుచురావలయును. ఎత్తయినచోట్ల కట్టునప్పుడుసహిత మిండ్లనుకట్టెడు భాగమును భూమికంటె రెండు మూడడుగుల యెత్తుచేయుటవలన వర్షాకాలమునందునీరునిలువక నట్టిళ్ళును గోడలును, తేమయెక్కకపొడిగానుండియారోగ్యప్రదములగును. సాధారణముగా మనవారికివచ్చెడు జ్వరములలో విశేషభాగమిండ్లు

తేమగానుండుటచేతను, చుట్టుపట్లనీరునిలిచెడు పల్లపునేలలుండి యనా
కలములుకుళ్ళుచుండుటచేతనుకలుగుచుండును. ఇండ్లలోనివసించు వారికి
గాలివిస్తారముగాఁ గావలసియుండునుగాన, గోడలను కుఱుచగా నుం
చక సాధ్యమయినంతవఱ కెత్తుగాపెట్టించవలెను. వెలుపలిగాలిధారా
ళముగావచ్చుటకయి నొడ్డియావరణపు గోడలనుమాత్రముపొట్టిగానే
యుంచవలెను. లోపలికి కావలసినంతగాలియును వెలుతురును వచ్చు
చుండుటకై వాసముచేయుగృహములకు తగినన్ని ద్వారములనుగవా
క్షములను పెట్టవలెను. గాలియు వెలుతురును తిన్నగారానియిఱుకుసం
దులలోసహితముగృహములను గట్టరాదు. మనదేశమునందనేకగృహ
ములలోని గదులు తిన్నగా వెలుతురువచ్చుటకు వీళ్ళు లేనివై పగలు
సహితము చాలవఱకు చీఁకటిగానుండును. అట్టిగదులు వసించుటకుఁ
గాని శయనించుటకుఁగాని యర్హమయినవికావు. దేహసుఖమునకు
గాలివలెనే వెలుతురునుమిక్కిలియావశ్యకమయినదే. వెలుతురుచొరని
ప్రదేశమునందు నాటఁబడినమొక్కలు తెల్లపడి బలహీనముగానుండు
నట్లేవెలుతురురాని గృహములయందు వసించుజనులును పాలిపోయి
బలహీనులయిరోగిష్ఠులయి దేహమనస్సౌఖ్యములుతిన్నగాలేనివారయి
యుందురు.. వెలుతురు చక్కఁగావచ్చెడు గదులలో నుంచఁబడెడు రో
గులు చీఁకటిగదులలో నుంచఁబడినవారికంటె శీఘ్రముగా స్వస్థతను
బొందుదురు. వెలుతురువలన గాలి శుద్ధతనుబొందును. గదులలోపురు
గులు మొదలయినవి చేరవు; గదులలోనుండుగోడలముఱికి మొదలయినవి
మనకన్నులకు స్పష్టముగాకనఁబడుటచేతమనమువానినిశుభ్రముచేయు
దుము. అంతేకాక వెలుతురువలనమనమనస్సులకుత్సాహముకలుగును.
కాఁబట్టి వాసగృహములయందు సదా వెలుతురుప్రవేశించునట్లుచేయ
వలెను. వాసగృహములయందు శుద్ధవాయువుండుట యావశ్యకమని
యిదివఱకే పలుమాఱు చెప్పఁబడినది. మంచిగాలిచాలినంతయుండుట

కయి యొక్కొక్క మనుష్యునకు పదియడుగులయెత్తుగల గదిలోనలు వదియెనిమిది చదరపుటడుగుల స్థలము కావలసియుండును. గాలిస్వేచ్ఛగా వచ్చుటకును పోవుటకునుగల మార్గములున్న యెడల తక్కువస్థలమయినను సరిపోవును. కాబట్టి గదులలో గోడలకెదురుప్రక్కలను పయిగా కిటికీలనుంచవలెను. ఎదురుప్రక్కలగోడలకు గవాక్షములుండుటవలన, ఒకప్రక్కనుండి గాలిలోపలికి వచ్చుచుండుటయు మఱియొక ప్రక్కనుండిపోవుచుండుటయు సంభవించుచుండును. నడికప్పునకుసమీపమున గాని వీలులేనియెడల గోడలకొనలనుగాని సందులుండునట్లు విడుచుట మంచిది. అట్లుండుటవలన మనముశ్వాసమువిడిచిన చెడుగాలిపయికిలేచి యాసందులలోనుండి వెలుపలికిపోవుచుండును. మనవారుపడకయిండ్లలో పెట్టెలును బియ్యపుబిందెలు మొదలయినవియు పెట్టి గాలిమఱింత తక్కువగునట్లు చేయుదురు. పడకగదులను పెట్టెలు మొదలయినవానితో నింపుట సుఖమునకు భంగకరము. గవాక్షములు లేకపోవుటవలనను గదులను వస్తువులతో నిండించుటవలననుగాలి చెడిపోవుచుండుటయాగదులలో పరుండువారికి తెలియదు. క్రొత్తగా పయినుండివచ్చువారికి గుప్పున దుర్గంధముకొట్టి గాలి చెడుచున్నట్లు తెలియవచ్చును. కాఁబట్టి శుద్ధవాయువు రాకపోకలుచేయుటకుఁదగినగవాక్షములులేనిగదులలోనిద్రింపఁగూడదు. గవాక్షములులేని పెద్దగదులకంటె గవాక్షములున్నచిన్నగదులే యెక్కువయారోగ్యప్రదములు. గవాక్షములును ద్వారములును వెలుతురునిమిత్తమునుగాలినిమిత్తమునుఉద్దేశింపబడినను, మనవారనేకులు గవాక్షములను సదామూసియుంచి వానిలో వస్తువులను పెట్టియుంచుట యీదేశమునం దొకగొప్పదురాచారమయియున్నది. ఇట్టి గోడలయందు సందులుమొదలయినవియుండనీయక గచ్చుపూతనుగాని బీదలైనయెడల మట్టిపూతనుగానియవశ్యముగాచేయించవలెను. అంతే కాక గోడలను తఱచుగా తుడిపించుచు సాలెగూండ్లు మొదలయినవి

లేకుండఁ జేయవలెను. సంవత్సరమునకు రెండుపర్యాయములు వెల్ల యనఁగా గోడలకు సున్నపునీళ్ళపూత వేయించవలెను. సుద్దనీళ్ళతో వెల్ల వేయించుటవలన నేమియుప్రయోజనములేదు. గోడలకప్పుడప్పుడు సుట్టిపూత పెట్టించవచ్చునుగాని పేడపూతమాత్రమారోగ్యమునకను కూలమయినదికాదు. దానివలనదుర్గంధంకలిగి శరీరసుఖమునకుచెఱుపు కలుగఁజేయును. నట్టిళ్ళు మొదలయినవి విస్తారముగా నీళ్ళుపోసి ప్రతి దినమునుఅలుకుచుండుటవలనఁగూడ నేలతేమయెక్కి, అందుతిరుగుచుం డెడువారికి సుఖహీనత కలుగును. పొగవలనఁగూడశరీరారోగ్యమునకు చెఱుపుసంభవించునుగనుక వంటయిండ్లువాసగృహములకుచేరకప్రత్యే కముగా నుండునట్లుచేసి వానియందు పొగ పయికిపోవుటకై పొగగొట్ట ములను పెట్టింపవలెను. గాలి తేమయెక్కి జబ్బుచేయునుగాన, పడక గదులలోఁగాని తఱుచుగాకూరుచుండు గదులలోఁగాని యెప్పుడునుతడి బట్టల నాఱఁగట్టఁగూడదు. పనికిరాని కాయగూరలను, తినఁగామిగిలిన భోజనపదార్థములను, అరటాకులు మొదలయిన పచ్చియెంగిలాకులను, అరటికాయలు గుమ్మడికాయలుపనసకాయలు మొదలయినకాయలును కంద చేమ పెండలము మొదలయిన దుంపలును చెక్కినపై పెచ్చులను ఇండ్లకుసమీపమున పాఱవేయుట మనలో సర్వసాధారణమైయున్నది. ఇట్టిపదార్థములను నివాసగృహములకుసమీపమునఁబాఱవేయుటవలన ఆపదార్థములుకుళ్ళివానినుండినానావిధములైన విషవాయువులుబయలు దేఱి, బహువిధములయిన రోగములను పుట్టించును. కాఁబట్టి పెంటలు మొదలయిన యపరిశుద్ధపదార్థములను వేనిని గృహములసమీపమున బోయక, ఇండ్లకుసాధ్యమయినంతదూరమునగోతులుత్రవ్వించివానిలో పోయుచురావలెను. మనస్త్రీలు కొన్నియడుగుల దూరమైనను గృహ మునుదాటి నడుచుటకుబద్ధకించి వీధిగుమ్మములలోనిలుచుండియేయెంగి లాకులు మొదలయినవానిని వీధిలోవిసరివేసెదరు. పెంటలు మొదలైన

యెప్పటికప్పుడు దూరముగాఁ దీసికొనిపోవుటకు వల్లపడనియెడల వానినెల్ల నొకకుండలోవేసి మూఁత వేయుచు తీఱికయైనప్పుడు తామయినను దూరముగాఁ గొనిపోయి గోతులలో వేయవలెను; లేదా పనికత్తెలచేతనైనను వేయించవలెను. ఈప్రాంతములయందు సాధారణముగా గృహములమధ్య కుండ్లుండుటయు, వానిలో స్నానములు మొదలయినవి చేయుచుండుటయు, ఆచారముగానున్నది. అట్టికుండ్లలోను ముఱికికాల్వలలోను ముఱికిగాని ముఱికినీరుగాని యెంతమాత్రమును నిలువనీయక వానిని ప్రతిదినమును మంచినీటితో కడుగుచు, ముఱికినీరు మొదలయిన వానిని ఎత్తి దూరముగా పాఱఁబోయించుచు రావలెను. ముఱికినీరు మొదలయినవి నిలువయున్న పక్షమున కంపెత్తి దుర్గంధసహితమయిన విషవాయువులు బయలు వెడలి నానావిధములయిన జ్వరాదులను కలిగించును. రాత్రులయందు కుండ్లలోనుండి ముఱికినీటిని గొనిపోయెడు తూముకాల్వలయొక్క ద్వారములను మూసియుంచవలెను. దొడ్లలో మఱుఁగుపెరళ్ళున్నను, అక్కడకుపోవుటకు చాలుమాలి బిడ్డలను వీధులలోను గుమ్మములముందను రెంటికి కూర్చుండబెట్టెడి మిక్కిలి గొప్పదురాచారము మనస్త్రీలలో విశేషముగానున్నది. అంతేకాక పెద్దవారుసహితము రాత్రివేళ వీధులలో మలబాధకుపోవుదురు. వివేకము గలవారు మహానర్థదాయకమైన యీ చెడ్డయలవాటును తాముమాని వేయుటయే కాక సాధ్యమయినంతవఱకితరులచేతఁగూడ మాన్పవలెను. మఱుఁగుపెరళ్లు సాధ్యమయినంతవఱకు దొడ్లలో దూరముగాకట్టించి వానిని ప్రతిదినముపరిశుభ్రము చేయించుచుండవలెను. గృహసమీపమునందు నీడనిమిత్తమయి చెట్లుండవచ్చునుగాని మంచిగాలి లోపలికివచ్చుటకు ప్రతిబంధము కలుగునట్లు మిక్కిలివిస్తారముగానుండఁగూడదు. చెట్లెత్తుగా పెరిగి గాలిగాని వెలుతురుగానివచ్చుటకడ్డముగానున్నపక్షమున, అడ్డముగానున్నకొమ్మలను చెట్లను కొట్టివేయుచు రావలెను. దొడ్లలో

చికిలింత కసింద మొదలయిన చెట్లు పెరుగకుండ తీసివేయుచుండవలెను. చెట్లనుండి రాలిన ఆకులు మొదలైనవానినూడ్పించి గోతులలోఁ పోయించి కాల్పించుచుండవలెను. ఇండ్లలోఁగాని యిండ్లకు మిక్కిలిసమీపమునఁగాని పశువులు మేఁకలు మొదలయినవానిని కట్టనియ్యఁగూడదు. ఒకవేళ కట్టతటస్థించినయెడల, గొచ్చుకానియ్యక పేడ మొదలైనవానిని వెంటనే తొలఁగించుచు వచ్చుటయేకాక గోడ్లలో పేడ కుప్పలు నిలువయుండనియ్యను సహితముకూడదు. గోడలకు పిడకలు చఱచుటయు మంచిదికాదు. ఇటువంటివన్నియు నధమపక్ష మింటికి నూఱుగజముల కన్న తక్కువ దూరములో నుండఁగూడదు.

అయిదవప్రకరణము

దేహపరిశ్రమ విశ్రాంతులు

దేహపరిశ్రమము—పయిప్రకరణములయందుఁ జెప్పఁబడినసుఖసాధనములనన్నిటినిమనమనుసరించినను, దేహపరిశ్రమము నొక్కదానిననాదరముచేసినపక్షమున మనకుచక్కనిశరీరారోగ్యమెన్నటికినికలుగనేరదు; కాఁబట్టి దృఢగాత్రులయి యారోగ్యమనుభవింపవలెననికోరువారందఱును దప్పక యేదోయొకవిధమున నిత్యమునుశరీరపరిశ్రమమును జేయుచుండవలెను. పనిలేకుండ నొకమూలవ్యర్థముగాపడవేసియుంచఁబడినయెడల సంవత్సరములోపలనె చక్రములు మొదలయినవిత్రుప్పుపట్టి గడియారములు మొదలయినయంత్రములెట్లుపాడగునో యట్లేమన దేహయంత్రమును పనిపాటులులేకుండ నిరుపయుక్తముగా నుంచినయెడల శీఘ్రకాలములోనే యవయవపటుత్వముచెడిపోయి దుర్బలమయియెందునకుం బనికిరానిదగును. ఒకమూల పాఱవేయఁబడిన తాళముచెవి త్రుప్పుపట్టి చెడిపోవుటయు నిత్యమును వాడుకలోనుండెడు తాళముచెవి మెఱుఁగెక్కి గట్టిగానుండుటయు నెఱిఁగినవారికి, పనిచేయనిశరీరములు గుల్లబాఱిలావయి దుర్బలములగుననియు పనిచేసెడుశరీరములు గట్టిపడి బలిష్ఠములయియుండుననియు చెప్పవలసినయక్కఱయుండదు. మనలోని ధనికులభార్యలు మొదలయినవారు సాధారణముగా బలహీనురాండ్రై యడిగెడుదూరము వడిగానడిచినను రోఁజుచు నాయాసపడుచుండుటకు తగినపాటులేకపోవుటయేముఖ్యకారణము. ఏయవయవములకుచక్కగా పనియుండునో యా యవయవములు కండపెరిగి బలిష్ఠములయి పనిచే

యుటకు సమర్థులయియుండును; ఏయవయవములకు చక్కఁగా పని యుండదో యాయవయవములుచిక్కిదుర్బలములై పనిచేయుటకసమర్థములయియుండును. స్త్రీతోనిత్యమును పనిచేయుచుండెడు కంచరులు మొదలైనవాండ్రకుడిచేతులుదిట్టముగాకండబలిసి యెట్టికఠినమైనపనిని చేయుటకైన సమర్థములయియుండుటయు, పనిలేక దేవునికిచేతులుమీఁదు కట్టెడు యోగులు మొదలైనవారికుడిచేతులు శుష్కించిబిఱ్ఱబిగిసికొనిపోయి యన్నముతినుటకైన సమర్థములు కాకుండుటయు, అనేకులు కనిపెట్టియుండవచ్చును. ఈ హేతువుచేత నేమన మేయవయవమునుగదల్పక రాత్రియును పగలును పోతఁబొమ్మలవలె కూరుచున్న పక్షమున,సమస్తావయవపటుత్వమును తప్పిపోయి మనకుతప్పక వ్యాధివచ్చును. కాఁబట్టి సమస్తావయవములకును పనికలుగునట్లుగా మనమునిత్యమును దేహపరిశ్రమముచేయుచుండవలయును. భాగ్యవంతులలోవ్యాధులువిశేషముగానుండుటకు కారణమువారికిపనిలేకుండుటయేయనియు, వారిపనిలేమియే వారిని మెల్ల మెల్లఁగాతిని వేయుచున్నదనియు, వారిపాలిటికిదీర్ఘములుగా కానఁబడెడుదినములను వారెట్లుగడపవలయునో తెలియకరోగములలో గడపెదరనియు, ఒకఘనవైద్యుఁడు వ్రాసియున్నాఁడు.

చక్కని దేహపరిశ్రమమువలనశుద్ధరక్తముశరీరమునందలిసమస్తావయవములకును వేగముగా ప్రవహించి వారికిబలోత్సాహములను సుఖమును కలుగఁజేయును. అందువలనశ్వాససాధనములునుజీర్ణసాధనములును క్రమమయినస్థితియందుండి సుఖప్రదములగును. నడుచుటపరుగెత్తుట మొదలయిన పరిశ్రమమువలన మఱింత వేగముగా శ్వాసమును విడుచుచుందుముగనుక శుద్ధవాయువు లోపలికధికముగాపోయి రక్తమునుమఱింతఅధికముగాశుద్ధపఱుచును చెమ్మటవిస్తారముగాపట్టి లోపలనున్న యపాయకరములయిన కలుషపదార్థములు మఱింత వేగముగా పైకివెడలిపోవును. దేహపరిశ్రమములేనివారికి బలప్రదములయినమంచి

పదార్థములను భుజింపవలెనని కొండంతయాసక్తియున్నను, తిన్నవస్తువులుతిన్నగా జీర్ణముగాకయు వానిసారమంతయు శరీరమునఁబట్టకయు అవి బలప్రదములుకాకుండును. దేహపరిశ్రమమునకు ప్రాతఃకాలమును సాయంకాలమును మిక్కిలి యనుకూలములైనవి. ఈరెండువేళలలోను ప్రాతఃకాలమునందలి వాయువు మిక్కిలి శుద్ధముగా నుండును గనుక, సాయంకాలమునకంటెనుదయకాలమునందలి దేహపరిశ్రమ మెక్కువ యారోగ్యదాయకముగానుండును. శీతకాలములో ప్రాతఃకాలమునందు మంచధికముగా నుండెడు పక్షమున నుదయకాలమునందు శరీరపరిశ్రమమునుమాని సాయంకాలమునందే చేయవలెను. దేహపరిశ్రమము లనేకవిధములుగానున్నను, వానిలోనెల్లను మంచి గాలిలో వేగముగా నడుచుటయు పరుగెత్తుటయు మిక్కిలిశ్రేష్ఠములయినవి. మంచిగాలిలో నని చెప్పుటచేత జనసంఘము విస్తారముగాఁగల పట్టణ వీధులలో నడువక యూరిబయలను పొలములును మనోహరములయిన వృక్షాదులునుగలచోట్లనడువవలెననిమీరే తెలిసికోవచ్చును. భోజనముచేయుగానేగాని, తిన్నయన్నము జీర్ణమగుచుండఁగాగాని శరీరపరిశ్రమమును జేయక భోజనము చేసినతరువాత నధమముజాముసేపుతాళియే దేహపరిశ్రమమారంభింపవలెను. ప్రాతఃకాలమునసడుచుటకు బయలుదేఱక ముందుకొంచెముపాలనుగాని తేయాకునీళ్ళనుగాని పుచ్చుకొనుట మంచిది. నడచుటయు పరుగెత్తుటయుఁగాక యీఁదులాడుట, బంతులాట, తోఁటలలోత్రవ్వుట, సాముచేయుట, గుఱ్ఱములనెక్కి సవారిచేయుట, మొదలైన పరిశ్రమలను శక్త్యనుసారముగా చేయవచ్చును. ఒకమనుష్యుఁడధమము ప్రతిదినమును నాలుగుక్రోసులదూరమయినను నడువవలెను. కాని యంతదూరమును నొక్కసారియే నడువవలసిన యావశ్యములేదు. ప్రొద్దుననొకక్రోశము నడిచివచ్చి మరల సాయంకాలమంతదూరము పోయిరావచ్చును. మిక్కిలియలసిపోయినట్టుకనఁబడఁ

గానే నడకనుమాని వేయవలెను. బొత్తిగా దేహపరిశ్రమము లేకపోవుట వలన నెట్లో యట్లే అతి దేహపరిశ్రమమువలనఁగూడ పలువిధములయిన చెఱుపులుగలుగును. కాఁబట్టియెల్లవారు నుతమశక్తికితగినట్లుగాపరిమిత మైన దేహపరిశ్రమమునే చేయుచుండవలెను. సాధారణముగానుదయ కాలమున నొకగంటసేపును సాయంకాలమున నొకగంటసేపును దిన మునకు రెండుగంటలకాలము దేహపరిశ్రమముచాలును. దేహపరిశ్రమ ము చేయువారు మొట్టమొదట నేయొక్కసారిగాకఠినములయినవ్యాయా మాదులకుపూనక కొంచెముగానారంభించి క్రమక్రమముగాహెచ్చుచే యుచురావలెను. అటుతరువాతసహితమల్పకాలమతికఠినమయిన పరిశ్ర మమును జేయక కొంచెమెక్కువసేపు సామాన్య పరిశ్రమమును జేయు చుండుటమిక్కిలి శ్రేయస్కరము. అట్టిపరిశ్రమమునుసరిగానిత్యమును జేయు చుండవలయునేకాని కొంతకాలము చేయుచు కొంతకాలము మానుచు నుండరాదు. దేహపరిశ్రమముచేత విస్తారముగా చెమ్మట పట్టియున్న ప్పుడు దేహముమీఁద చల్లనిగాలిసోఁకనిచ్చినను వెంటనేస్నానముచేసిన ను జలుబుచేసిజ్వరాదులుసంభవింపవచ్చును. కాఁబట్టి చెమ్మటయాఱిన తరువాతనే గాలిలోనికిపోవుటగాని స్నానముచేయుటకాని జరపవలసి నది. నడుచుట మొదలయిన దేహపరిశ్రమములను జేయునప్పుడేవిషయ మునుగుఱించియైనఆలోచించుచుమనస్సునకాయాసముకలిగింపకమిత్రు లతో మాటాడుచుఁగాని వృక్షములు మొదలయినవానినిజూచుచుఁగాని యుల్లాసముగానుండవలయును. దేహపరిశ్రమమును జేయునప్పుడుమన స్సును, మనఃపరిశ్రమమును జేయునప్పుడు దేహమును విశ్రాంతిపొందుట యారోగ్యప్రదముగాన, గదులలోఁగూరుచుండి వ్రాయుట చదువుట యాలోచించుట మొదలయిన మనఃపరిశ్రమమును చేయుటచే విసుగు కలిగినప్పుడు వెంటనే యీవలికివచ్చి కొంతసేపుమంచిగాలిలో బయల నిటునటుతిరుగవలెను. ఈప్రకారముగానే కార్యస్థానములయందు పగ

తెల్లను గూరుచుండిపనిచేసి యాయాసపడివచ్చినవారు వెంటనేయింటికి వచ్చి యున్నరని కూలఁబడక బయలను కొంచెముసేపుశుద్ధవాయువులో తిరిగివచ్చినయెడల, మునుపున్న యాయాసమంతయు పోయి దేహము హాయిగా నుండుటయేకాక మంచి యాఁకలియయి రాత్రిసుఖనిద్రయు కలుగును.

ఇట్టిపరమప్రయోజన కరమయిన దేహపరిశ్రమము జేయక యుపేక్షచేసినపక్షమున,శరీరమునందుజవసత్త్వములులేకక్రొవ్వధికమై దేహములు స్థూలములై నిస్సారములునుబలహీనములునగును. శరీరము పూర్ణముగా పెరిగిన కాలమునకంటె పెరుగుచున్నకాలములో దేహపరిశ్రమమధికముగా కావలయును.కాబట్టిపెద్దవారికంటెబాలురధికముగా శరీరపరిశ్రమమును చేయుచురావలెను. బాలురుగాని బాలికలు గాని యుత్సాహముతో గంతులువేయుట పరుగెత్తుట కేకలువేయుట మొదలైనపనులుజరుపుచు నాటలాడుచున్నప్పుడు వృథాగా వారియాటలకు భంగముకలిగించి వారిసంతోషమును చెఱుపరాదు. బాలికలుయ్యాల లూగుటయు వారికిమంచిసాధకమే. దేహమునందలికీళ్ళుకదులునట్లుగా వారాడెడి యేవిధమయిన యాటలను మాన్పక యట్టియాటలయందు వారికుల్లాసమును నుత్సాహమును కలుగునట్లుచేయవలెను. ఈదేశము నందలి విద్యార్థులుసామాన్యముగా తమకాలమునంతను పాఠములను జదువుటయందేవిని యోగపఱుచుచు దేహపరిశ్రమము నెంతమాత్రము ను పాటింపక పరీక్షాకాలములయందురోగపడియు యావజ్జీవమునుబల హీనులయ్యును చెడిపోవుచున్నారు. ఎంతయెక్కువసేపు చదివిన నంత యెక్కువచదువు వచ్చుననుకొనుట భ్రమయేకాని సత్యముకాదు.ఎల్ల కాలమును చదువునందే గడపెడివానికంటె కొంతసేపాటలాడి కొంత సేపు చదువుకొనువానికే యధికవిద్య వచ్చును. కాఁబట్టి విద్యార్థులు సూర్యాస్తమయ సమయమునందు బంతులాడుట మొదలయిన దేహపరి

శ్రమమును నిత్యమును తప్పక చేయుచుండవలెను. విద్యార్థులకు చదువుట వలన నాయాసము కలిగినప్పుడు వెంటనే లేచి బయలను కొంతసేపు తిరిగివచ్చుటయే వారికి విశ్రాంతిగానుండును. విస్తారముగా తిరుగుటవలన బడలిక కలిగినప్పుడొకచోట కూరుచుండి చదువుటయే విశ్రాంతిగానుం డును. చదువునప్పుడు మనస్సునకును నేత్రములకును పనికలిగి తక్కినకర చరణాద్యవయవములకు విశ్రాంతికలుగును. నడుచునప్పుడు కరచరణాదు లకు పనికలిగి మనస్సునకును నేత్రములకును విశ్రాంతికలుగును. వృథ గాత్రులకు పనికివచ్చెడు పరిశ్రమము బలహీనులకును రోగబాధితులకును పనికిరాదు. అట్టివారు కఠినమయిన దేహపరిశ్రమములేవియు చేయక తేలికయైన పరిశ్రమములను కొంచెముసేపు చేయుచురావలెను. తేలిక యైన సాధకమునుసహితము వారొక్కసారిగా చేయక నడుమనడుమ కొంచెముసేపాగుచువచ్చి యలపుతీర్చుకొను చుండవలెను. మంచిగాలి కొఱకు వారు బండ్లలో నెక్కి యూరిబయలను తిరుగవచ్చును.

విశ్రాంతి—మనశరీరమునకు విశ్రాంతి రెండువిధములుగాఁ గలు గును. అందు మొదటిది యొకవిధమయిన పనిని చేయుటవలన బడలిక కలిగి నప్పుడా పనిని విడిచిపెట్టి మఱియొకవిధమయిన పనినిగాని యాటనుగాని చేయుట. చాలసేపు కూరుచుండి చదువుటవలన నాయాసము కలిగి నప్పుడు కొంచెముసేపు లేచి తిరిగివచ్చుట విశ్రాంతిగానుండుననియు, చాలదూరము నడిచివచ్చుటవలన నాయాసము కలిగినప్పుడు కొంచెము సేపు కూరుచుండి చదువుట విశ్రాంతిగానుండుననియు, ఈవఱకొక చోటఁ జెప్పఁబడినది. ఒకపనిని చేయునప్పుడు శ్రమపడుచుండిన యవ యవములు వేఱొక పనిని చేయునప్పుడు విశ్రాంతిపొందును గనుక ఇది యొకవిధమయిన విశ్రాంతియే యైనను పూర్ణమయిన విశ్రాంతిమాత్రము కానేరదు. ఇటువంటి విశ్రాంతివలనను వేడుకలవలనను మనకు కొంత సుఖము కలిగినను, మనకు పూర్ణమయిన యలసటగలిగి మనమనస్సు

గాని శరీరముగాని యేపనిని చేయుటకును నేవేడుకననుభవించుటకును సమర్థముగాక సంపూర్ణ విశ్రాంతిని పొందనపేక్షించెడి కాలమొకటి ప్రతిదినమునుండునని యనుభవముచేత నెల్లవారికిని దెలియును. ఆ సంపూర్ణవిశ్రాంతికే నిద్రయనిపేరు. అదిమనప్రయత్నమక్కఱలేకయే దేవదూతవలె తనంతనేవచ్చి, పనిచేసియలసిన యవయవములనుమరల బలపఱిచి, సుఖమును పుష్టిని కలిగించి, మరల మనలను పనిచేయుట కర్హులనుగాఁజేసి మనలను విడిచిపోవును. అదియెట్లువచ్చునో,ఎట్లుపని చేయునో, శాస్త్రవేత్తలకు సహితము పూర్ణముగా తెలియదు. నిద్ర లేక మనముచిరకాలము జీవింపనేరము. మనమేపనిచేసిననుదానివలన మనదేహము కొంతయఱుగుదలకలుగుచుండును. ఆయఱుగుదలవలన పోయినపదార్థములకు మాఱుగాఁ గ్రొత్త పదార్థములువచ్చిచేరియవ యవములు మరల పూర్తిపడుచువచ్చినంగాని యవయవ పటుత్వమును స్వకృత్యమును నిర్వహించుటకు సామర్థ్యమునుగలుగవు.పగలుచేసెడు పనులవలనఁగలిగెడునష్టము రాత్రిలు నిద్రలో పూర్తియగుచుండును. పగలెల్లను జనులుతోడుకొనుటవలన నూతిలోనుండి తగ్గిపోయిననీరు రాత్రిపూర్తియగుచు వచ్చునట్లే పగలు పనివలన శరీరములోగలిగెడు లోపములునురాత్రిపూర్తి యగుచుండునుగాన, రాత్రివేళతగినంతసేపు నిద్రపోవుట మనదేహారోగ్యమున కత్యంతావశ్యకము. పగలు పనిచే యుట కనుకూలముగా వెలుతురుండుటయు రాత్రిపనిచేయుటకు ప్రతి కూలముగాను విశ్రాంతికనుకూలముగాను చీఁకటియుండుటయుచూడఁ గా, మనముపగలుపనిచేసి రాత్రివిశ్రాంతిననుభవింపవలయుటయీశ్వ రోద్దేశమని స్పష్టపడుచున్నది. అయినను కొంద అపూర్వబుద్ధిమంతులు పగలెల్లను నిద్రపోయి రాత్రులు పనిచేయుచున్నారు. అదిమంచిపద్ధతి కాదు. పగలు పదిగంటలసేపు నిద్రపోయినను, అదిరాత్రిరెండుగంటల కాలము పోయెడునిద్రతో సమానముకాదు. రాత్రి నిద్రపోవునప్పుడు

విస్తారముగా చెమ్మటపట్టి దానిమూలమునశరీరములోని కాలుష్యములు పోవుటయు లాభములు మొదలయినవి పగటినిద్రయందుండవు. కాఁబట్టి రాత్రినిద్రతో సమానమయిన యమూల్యలాభము మనకుమఱియొకటి దొరకదు. అందుచే నెల్లవారును రాత్రివేళయుక్తకాలములో తగినంత నిద్రను పొందుచుండుటకయి సమస్తప్రయత్నములు చేయవలెను.

మనయారోగ్యమున కనివార్యముగాఁ గావలసిన నిద్రకుశత్రువు లయిన ప్రతిబంధములు రెంఁడువిధములయినవిగానున్నవి. అందు మొదటివి మనకు నిద్రరాకుండఁ జేయునవి; రెండవవి పట్టిననిద్రకుభంగమునుకలి గించునవి. ఈద్వివిధములయిన ప్రతిబంధములకును మనము తగిన ప్రతి క్రియలనాలోచించుచుండవలెను. చిన్నవాండ్రకు పరుండిపరుండఁగానే గాఢముగా నిద్రపట్టినను, పెద్దవాండ్రక నేకులకు పగలెంతపనిచేసి యల సినను రాత్రి పడకచేరినతరువాత నెంతసేపటికిని నిద్రపట్టదు. నిద్రపట్ట కుండుటకుఁగలకారణములలో నొకటి పరుండఁబోవునప్పుడు దేనివిషయ మయినను నాలోచించుచుండుట. మనకేదయిన కష్టము సంభవించి దానివిషయమయి యాలోచించునప్పుడుమాత్రమేకాకసంతోషకార్య విషయమయి యాలోచించునప్పుడుకూడనిద్రపట్టదు. కాఁబట్టిపరుండఁ బోవునప్పుడు దేనివిషయమునను నాలోచింపకుండవలెను. కొందఱు మంచిపుస్తకము దొరకినప్పుడుదానినంతను శీఘ్రముగాముగింపవలెనని చదువుచుండియు, ముగించినతరువాత దానిలోని విషయములనుగూర్చి యాలోచించుచుండియు, రాత్రులు నిద్రను చెడఁగొట్టుకొందురు. అటు తరువాత నిద్రపోవలెనన్నను వారికిపట్టదు. అటువంటిసమయములందు కొంచెము సేపావలికిపోయి యఱగంటసేపు గాలిలోతిరిగివచ్చి మరల పరున్నచో సామాన్యముగా నిద్రపట్టును. బయలపోయితిరుగుటకువీలు పడనియెడల రుచిలేనిపుస్తకము నొకదానిని ముందుపెట్టుకొని చదువ నారంభించినచో సాధారణముగా కొంచెము సేపునకు నిద్రపట్టును.

ఇట్లు దేనివల్లను నిద్రపట్టక మనస్సునకారాటము విస్తారముగా నున్న పక్షమునమంచముమీఁదపరుండిదానివిషయమే యాలోచించుచుండక వెంటనే లేచివచ్చి వ్రాసికొనుట మొదలయిన పనులుచేయ నారంభించి మఱునాఁడుపగలునిద్రపోకుండ లేనినాటిరాత్రిగాఢమయిన నిద్రపట్టును. నిద్రకు భంగముకలుగునట్లుగా విచారములకెప్పుడును మనస్సున నెడ మియ్యఁగూడదు. మనకేకార్యమువిషయమైనను విచారముకలిగినప్పుడు దానినిచక్కపెట్టుటకయి చేతనయినంతప్రయత్నముచేయవలెను; అప్పటికిని సాధ్యముకాక కార్యము చక్కపడనిపక్షమున, ఇఁకదానివిషయమైన యాలోచనను మానుకొనవలయునేకాని దానినిగుఱించియేసదా విచారించుచు బెంగపెట్టుకొని మనస్సునకును దేహమునకునుసుఖహీనత తెచ్చుకొనరాదు. నిద్రపట్టకపోవుటకు మఱియొకకారణము చేయవలసినదానికంటె నెక్కువపనిచేయుచు నతికష్టపడుట అతికష్టమువలన నిద్రపట్టనిపక్షమున మఱునాఁడు విస్తారముగా పనిచేయక యాయాసము తగ్గునట్లుగా తక్కువపనిచేసి నిద్రపట్టించుకొనవలెను.

నిద్రాభంగముకూడ ననేకవిధములచేతఁగలుగును. రాత్రియతి విస్తారముగా భుజించుట నిద్రాభంగమునకొక కారణమయి యున్నది. మితిమీఱిభుజించిపడుకొన్నపక్షమునమంచినిద్రపట్టక రాత్రియంతయు పీడకలలువచ్చుచుండును. బలమైనయాహారమునుజీర్ణింపఁజేయుటకయి జీర్ణాశయమతికష్టపడుచున్నప్పుడు మేదస్సునకు విశ్రాంతి కలుగనేరదు. కాఁబట్టి రాత్రులయందు కొంచెము లఘువుగా భోజనముచేసి, భోజనమయినతరువాత రెండుగంటలసేపువఱకునునిద్రపోవకతరువాత నేపాన్పు చేరవలెను. రాత్రులు భోజనసమయమునందు సులభముగా జీర్ణముకానిపదార్థములను వేనినితినఁగూడదు. కలఁతనిద్రకింకొక కారణముమన పడకగదులుశుచిగానుండకపోవుట. మనచెమటచేతతడిసిమాసినప్రక్క

దుప్పట్లు నెప్పటివానినప్పుడు తీసియుతికిన క్రొత్తదుప్పట్లను వేయుచుండ వలెను. కప్పుకొను దుబట్టలనుకూడ తఱుచుగా గాలిపాఱఁబెట్టిశుభ్రము చేయుచుండవలెను. పగలెల్లను మనపడకగదులతలుపులనుగవాక్షము లను తెఱచియుంచి మంచిగాలి లోపలికివచ్చునట్లుచేయవలెను.పగలు మాత్రమేకాక రాత్రులు పరున్నప్పుడుకూడ పడకగదులోనికి తగినంత మంచిగాలి వచ్చునట్లుచేయవలెను. శుద్ధవాయువుతగినంత ప్రవేశింపని యిరుకుగదులలోపరుండుట ఆరోగ్యమునకు భంగము కలుగఁ జేయును. కాఁబట్టి రాత్రులయందు సహితము గాలి ధారాళముగా సంచారము చేయునట్లుగా పడకగదుల గవాక్షములు తెఱచియుంచవలెను. ఐనను గాలి కెదురుగా పరుండినిద్రపోఁగూడదు. చలిగాలినిద్రించెడువారి దేహ ములమీఁదకొట్టుచుండెడుపక్షమున, దేహములోని వేఁడితగ్గిపోయివ్యా ధు లాశ్రయించును. వేసవికాలములో మాత్రము బయలను గాలిసోఁకు నట్లుగా పరుండవచ్చునుగాని, అప్పుడుసహితము మంచు మొదలయినవి మీఁదపడిజ్వరాదులురాకుండునట్లుగా పయినికప్పున్నచోట్ల నేశయనింప వలెను. విషవాయువులు భూమికి సమీపముగా నుండునుగాన వట్టి నేలనుపరుండక సాధ్యమయినంతవఱకు నుంచములమీఁదనే పరుండు చుండవలెను. మంచములులేనప్పుడైనను కటికి నేలనుచాపలమీఁదనుప రుండుటకంటె పరుపులమీఁదపరుండుట శ్రేయస్కరము. నేల తేమగానుం డనప్పుడంతహానికలుగకపోయినను, నేలమీఁదపరుండుచువచ్చినయెడల సాధారణముగా దేహములకునొప్పులును వాతజ్వరములును గలుగును. అంతేకాక క్రిందపరుండుటవలన రాత్రులయందాహారార్థము సంచరిం చెడుపాములు మొదలయినవానివలనియుపద్రవముకూడఁగలుగవచ్చును భూమి తేమగానుండి పరుపులు మొదలయినవిలభింపనియెడల వట్టిగడ్డిని గాని యెండాకులనుగాని వేసికొని దానిమీఁద పరుండవలెను. పగలు చక్కఁగా పనిచేయుటవలననుతగినంత దేహపరిశ్రమమును జేయుటవల

నను పగటిపూటనిద్రింపకుండుటవలనను రాత్రులు మంచినిద్రపట్టును. రాత్రితొమ్మిది పది గంటలకు లోపలనె నిద్రపోయి తెల్లవాఱుజామున తప్పకనిద్రలేవవలయును. సూర్యోదయ మయినతరువాత నెప్పుడునిద్ర పోఁగూడదు. రాత్రి పండ్రెండుగంటలకులోపల పోయెడునిద్ర మిక్కిలి యారోగ్యప్రదమయినది. వయస్సును దేహస్థితినిఅనుసరించి నిద్రపో వలసిన కాలముయొక్క పరిమితివ్యత్యాసపడియుండును. కృషి మొదలైన కఠినములయిన పనులుచేయువారికికొంతయధికనిద్ర కావలసియుండును. అయినను మంచియారోగ్యదశలోనున్న పెద్దవాండ్రకు దినమున కాఱేడు గంటలనిద్రచాలియుండును. శరీరకష్టపడువారికివలెనేచదువు మొదలైన మనఃకష్టమును పొందువారికిని నిద్రహెచ్చుగా నేయుండవలయును. శరీర పరిశ్రమమునకంటె మనఃపరిశ్రమమేయధికాయాసముకలుగఁజేయును. కాఁబట్టి, అతిమనఃక్లేశమునుపొందినిద్రచెడఁగొట్టుకొనకయట్టివారుమిత ముగా పనిచేసి తగినయారోగ్యమును నిద్రయు కలుగునట్లు చేసికొన వలెను. శిశువుల కధికనిద్రకావలసియుండును గనుక వారు పగటిపూట సహితము నిద్రపోవచ్చును. ఆఱేడుసంవత్సరముల ప్రాయము వచ్చు వఱకును బిడ్డలు దినమునకు పండ్రెండుగంటలసేపు నిద్రపోవలెను. అటు తరువాత పదియాఱుసంవత్సరములు వచ్చువఱకునుదినమునకుతొమ్మిది పదిగంటలసేపు నిద్రపోవలెను. శరీర స్థితియొక్క తారతమ్యమునుబట్టి నిద్రయొక్క పరిమాణములోఁగూడ తారతమ్యము లుండవలసినను, మొత్తముమీఁద పెద్దవాండ్రురాత్రిపదిగంటలకుపరుండి తెల్లవారుజాము న నయిదుగంటలకునిద్ర లేచుటకుప్రయత్నింపవలెను. రాత్రిపరున్నప్పుడు మొగముమీఁద బట్టకప్పుకొనరాదు. ఒకానొకప్పుడు వేడుకసమయముల యందాటపాటలతో రాత్రిమిక్కిలి ప్రొద్దుపోయిన దాఁక గడపినను, ఆరోగ్యముగోరువారెవ్వరును రాత్రివిస్తారముసేపు మేలుకొనసలవాటు చేయఁగూడదు. పనిపాటులులేక కాలమునువ్యర్థముగా గడపెడు భాగ్య

వంతులు విస్తారకాలము మంచములమీఁద పరుండియున్నను కష్టపడు వారికివలె వారికిసుఖనిద్రకలుగదుగాన ధనికులైననుబీదలైనను, సేవకు లున్నను లేకపోయిననుగూడనెల్లవారునుతగినంత దేహపరిశ్రమమును జేసి సుఖనిద్రకలిగించుకొనుటకును దానివలన నారోగ్యమునుపొందుట కును దానివలన మంచికార్యములు చేయసమర్థులు కాఁగలుగుటకును శక్తివంచనలేక ప్రయత్నము చేయవలెను.

సంపూర్ణము.

